1. Biografie şi primii ani

Sri Lakshmana s-a născut la Gudur, oraş din Andhra Pradesh, situat la cca 130 Nord de Madras, pe 25 decembrie 1925. Mama sa era o adoratoare a lui Rama, eroul din Ramayana, de aceea îşi boteză primul fiu Rama, iar pe cel de-a doilea, Lakshmana (numele fratelui lui Rama). În timpul copilăriei şi al tinereţii Lakshmana nu manifesta un interes particular pentru religie. Mergea la templu cu mama sa dar simţea intuitiv inutilitatea acestor ritualuri înfăptuite în faţa acelor statui de piatră.

La vârsta de 17 ani când era încă licean, s-a produs un eveniment care avea să-i schimbe cursul vieţii: s-a trezit în plină noapte din cauza unei presiuni insuportabile asupra pieptului său şi a simţit că o forţă malefică încerca să-l omoare. În acest moment *mantra* lui Rama a ţâşnit din el spontan cu o forţă incredibilă punându-l pe „agresor" pe fugă.

Scepticismul său în materie religioasă a fost zdruncinat serios. A trebuit să admită că această *mantra* avea o putere specială şi începu să o repete regulat. De asemenea s-a hotărât să practice *pranayama* (exerciţii respiratorii yoghine) şi să urmeze o anumită disciplină de viaţă. Se trezea în fiecare zi la 3 dimineaţa, se scălda într-un râu învecinat, apoi practica *pranayama* şi rostea numele lui Rama. Consacra acestor activităţi 2 ore şi se întorcea acasă spre orele 5 ale dimineţii. Meditaţia şi *pranayama* îi confereau o anumită pace interioară dar nu-i aduceau totuşi răspunsuri la problemele filosofice care îl preocupau de ceva timp, probleme relative la natura lumii şi sensul vieţii.

În primul său an de lic*eu*, un alt eveniment îl marcă profund: el văzu un băiat înecându-se sub ochii săi, în timp ce încerca să-i dea ajutor. Deveni atunci conştient de faptul că moartea este un fenomen inevitabil şi că trebuia întotdeauna să fie gata să-l înfrunte. În consecinţă, această amintire îi întări hotărârea de a trăi fără ataşament şi îi intensifică dorinţa de a transcende condiţia umană prin realizarea Sinelui.

În 1945 când nu avea încă 20 ani a avut prima sa experienţă spirituală în timpul vacanţelor de vară acasă la Gudur. Iată cum relatează el acest eveniment: „La lăsarea nopţii, mă aşezasem în postura lotusului în mijlocul lacului secat şi făceam *pranayama*. Deodată spiritul m*eu* se concentră spontan şi deveni imobil. Un fulger mă traversă şi am fost învăluit, cufundat într-o lumină divină strălucitoare. Am pierdut priza conştiinţei asupra corpului. Liniştea interioară era absolută. Paramatma (Sinele Suprem) strălucea în toată splendoarea sa. Am înţeles că Atman este Dumnezeu însuşi prezent în acest templu care este corpul fizic. Am înţeles că Atman devenise Guru-l m*eu* şi acest fapt mă umplu de o bucurie indescriptibilă."

Deşi relativ scurtă, această experienţă îi dădu un reper al scopului pe care îl urmărea. Totuşi toate încercările sale ulterioare de a regăsi această stare de conştiinţă au eşuat. A concluzionat, cu regret, că nu va putea niciodată să rămână permanent în conştiinţa Sinelui prin singurul efort personal: „Nu r*eu*şesc să mă stabilesc în această stare de totală beatitudine şi de pace interioară. Am nevoie imperios să găsesc un guru încarnat."

Dar el nu ştia unde să găsească un guru competent şi reluă deci provizoriu calea lic*eu*lui ca şi programul său obişnuit de nataţie şi meditaţie. Abandonă totuşi *pranayama* după 4 ani de practică, considerând că spiritul său era acum suficient de calm. În timpul celor 3 ani care urmară, meditaţia sa consta exclusiv în *Japa* cu numele lui Rama. În ultima zi a anului şcolar văzu că în marele amfiteatru se ţinea o conferinţă. Era multă lume şi nu a putut intra dar a recunoscut, totuşi, în orator pe

profesorul său de engleză: „De departe nu puteam să disting cuvintele sale. Dar când arăta cu degetul portretul (aşezat aproape de el pe podium), şi menţiona că reprezenta pe înţeleptul Ramana Maharishi, lucru surprinzător, aceste cuvinte vibrară în urechile mele. Maharishi îmi era necunoscut dar din momentul în care am auzit numele său am resimţit dorinţa intensă de a-l întâlni. Din nefericire, nu ştiam unde se găsea."

Sri Ramana Maharishi era de fapt unul din guru-şii cei mai respectaţi şi eminenţi ai Indiei. Realizase Sinele la vârsta de 16 ani fără nici un antrenament spiritual prealabil, printr-un act spontan de investigaţie interioară. În urma acestui eveniment, el părăsi casa părintească şi se duse la Arunachala, munte sacru şi centru de pelerinaj, situat la aproape 200 km SE de Madras. După câţiva ani de viaţă ascetică a început să atragă discipoli. Din 1900 până în 1950 îşi împărtăşi învăţătura miilor de oameni. Când Lakshmana auzi vorbindu-se despre el pentru prima dată, Sri Ramana avea deja 70 de ani. El trăia într-un mare *ashram* la poalele Arunachalei şi avea discipoli în lumea întreagă.

G. Subbaramaiah, profesorul de engleză a lui Lakshmana era unul dintre discipolii apropiaţi ai lui Sri Ramana şi scrisese o carte despre experienţele sale alături de acesta. Cu această ocazie Lakshmana nu a putut să ceară adresa lui Sri Ramana, dar a doua zi, când se întorcea la Gudur văzu pe peronul gării o cărticică intitulată *Sri Ramana Maharishi*. O cumpără, o deschise la prima pagină unde figura următorul verset, *shloka*, compus în sanscrită de Ramana Maharishi: „În interiorul grotei inimii, Fiinţa Supremă, Brahman, străluceşte sub forma lui „*Eu – Eu*" care este în realitate Atman, Sinele. Intră în această inimă cu spiritul perfect concentrat prin investigaţie interioară sau *pranayama* şi rămâi ferm stabilit în Sine".

„Acest verset s-a gravat imediat în sufletul m*eu*, spune Sri Lakshmana. Am descoperit astfel, graţie acestei cărţi, că Ramana Maharishi trăia la Tiruvannamalai."

După ce a ratat, pentru a doua oară, examenele anului doi, Lakshamana s-a întors la familia sa la Gudur. Timp de un an nu a făcut altceva decât să mediteze, cea mai mare parte a timpului în locuri izolate, căci familia sa nu aproba aceste practici. La sfârşitul anului 1948 mama sa a insistat ca el să contribuie financiar la susţinerea cheltuielilor casei şi va munci timp de cinci luni într-un birou de copiat acte. La începutul anului 1949 el abandonează munca supărătoare şi o convinge pe mama sa să-l însoţească la *ashram*ul lui Sri Ramana. Una din mătuşile sale, care se întorcea de acolo, afirma că Sri Ramana era „ca un fruct copt gata de a fi desprins de copac". Lakshmana ştia că nu mai era timp de pierdut.

Alături de guru

Pelerinajul la Sri Ramana*ashram*am debută pe peronul din gara Gudur unde Lakshmana şi cu mama sa îl întâlniră pe Swami Satyananda, un discipol mai vechi al lui Sri Ramana, care îi invită să se alăture propriului grup. Laksmana avu plăcuta impresie că Sri Ramana le trimisese unul din discipolii săi pentru a-i ghida până la *ashram*.

A doua zi dimineaţă, ajunşi la *ashram*, Lakshmana observă că Sri Ramana mergea lent în direcţia staulului. I-ar fi plăcut să-i vorbească despre experienţa pe care o avusese cu Sinele, dar la *ashram* era o mulţime de oameni şi a trebuit să se mulţumească cu *darshan*-ul colectiv. În timpul unuia din aceste *darshan*-uri, pe când asculta pe tinerii brahmani cântând pasaje din Vede, Lakshmana a realizat brusc că

lumea nu era decât un fel de vis iar corpul lui Sri Ramana făcea parte din el. Avu certitudinea că adevăratul Raman Maharishi nu era acest corp ireal ce se găsea în faţa lui, ci Sinele, cel pe care îl percepuse în experienţa de la lacul secat din Gudur.

Laksmana se înapoie la Gudur după trei zile de şedere la *ashram*, dar scurta vizită i-a fost suficientă pentru a-l convinge că Sri Ramana era chiar guru-l pe care îl căuta. A încetat astfel să mai pronunţe numele lui Rama şi adopta tehnica numită *japa* cu numele lui Ramana: *Hare Ramana* . Mai târziu va spune: "Numele guru-lui este cea mai puternică dintre *mantra*-e". El a descoperit, de asemenea, investigaţia interioară, această metodă de meditaţie indicată de Sri Ramana celor mai mulţi dintre discipolii săi, dar pe moment prefera să facă *japa* .

Foarte decis să se consacre integral meditaţiei, Lakshmana a găsit un loc mai potrivit situaţiei, într-un sat situat la aproximativ 25 kilometri de Gudur, în apropierea mării şi a unei familii. Cu ajutorul acestor oameni şi-a construit o colibă în care îşi petrecea timpul meditând.

„Pe plajă, spunea el, practicam *japa* cu numele lui Satguru, *Hare Ramana*, şi de îndată ce spiritul m*eu* se liniştea, plonjam în mine însumi şi încercam să descopăr sursa ultimă. Atunci când gândurile au dispărut cu totul, întrebarea „Cine sunt *eu*?" ţâşnea spontan în mine". El nu a încercat niciodată să practice în mod voluntar metoda investigaţiei interioare: întrebarea „Cine sunt *eu*?" ţâşnea în el automat de îndată ce gândurile dispăreau iar ca răspuns, spiritul său se cufunda atunci în propria sa sursă, Inima, acolo unde se bucura de beatitudinea Sinelui.

La capătul a cinci luni, victimă a unui grav acces de malaria, a trebuit să fie transportat la Gudur. Doctorul care l-a examinat l-a considerat pierdut, dar el nu era de aceeaşi părere. Medita asupra fotografiei lui Sri Ramana şi avea impresia că acesta îi surâdea. Era convins că numai graţie energiei spirituale emanată de această fotografie el mai era în viaţă.

După o perioadă de două luni petrecută în pat, Lakshmana se simţea un pic descurajat, căci i se părea că progresul său spiritual era nul: „Corpul scăpase din ghearele morţii, dar nu puteam să scap din cele ale tigrului, *ego*-ul. Nu r*eu*şeam să înăbuş manifestările sale. Neştiind ce să fac pentru a-l elimina, fixam portretul lui Bhagavan (Ramana Maharishi). Figura sa emana o graţie şi o compasiune intense".

Repus pe picioare, Lakshmana îşi exprimă dorinţa de a se întoarce la Tiruvannamalai, alături de guru. Nesocotind sfaturile familiei sale el ajunse la *ashram* în octombrie 1949, în timpul sărbătorilor de Navaratri. A doua zi a participat la *darshan*-ul de după-amiaza, în noul loc amenajat în acest scop. După câteva minute, închise ochii şi constată cu surpriză că toate gândurile sale dispăruseră, cu excepţia unuia singur, acela cu privire la *EU*. Întrebarea „Cine sunt *eu*?" a izbucnit în el spontan, în timp ce, în partea dreaptă a pieptului îi apăruse imaginea chipului radios al lui Sri Ramana. „Un fulger mă traversă, povesteşte el, şi un râu de lumină divină se răspândi în mine şi în jurul m*eu*. Chipul surâzător al lui Ramana Maharishi strălucea într-o aură nemaipomenită. O beatitudine inefabilă îl făcu să verse lacrimi de bucurie, care se scurgeau imposibil de oprit".

În final a r*eu*şit să-şi găsesc sursa, imaginea lui Ramana Maharishi a dispărut iar Sinele i-a absorbit în întregime fiinţa. Începând cu acest moment, singură lumina Sinelui a strălucit în el; *eu*l individual nu a mai apărut niciodată în el. Tocmai realizase Sinele în prezenţa guru-lui său şi rămase astfel absorbit timp de 3 ore, inconştient de lumea exterioară. Ceea ce realizase, zguduise sistemul nervos, şi când deschise ochii se simţi extrem de slăbit.

Privi în jurul şi văzu că nimic nu se schimbase. Sri Ramana era aşezat pe divan iar discipolii îşi continuau activităţile obişnuite. Aparent nu se întâmplase nimic.

Dar pentru Sri Lakshmana era încoronarea vieţii sale. S-au mai scurs încă 3 ore; cufundat în experienţa sa nu se mai gândea nici la mâncare nici să mai participe la celebrări. Când a putut să-ţi mişte membrele, către 9 seara, se întoarse lent în dormitor. A doua zi dimineaţa slăbiciunea nu-l părăsise şi fu chiar victima unui leşin în timp ce se îndrepta spre oraş cu scopul de a-şi reveni. În aceeaşi zi veni să se prosterneze în faţa lui Ramana Maharishi şi prin intermediul lui Venkataratnam, servitorul lui Maharishi, îi dădu acestuia un bilet care spunea simplu următoarele: „O, Bhagavan, în prezenţa ta şi graţie investigaţiei interioare (cine sunt *eu*) am realizat Sinele." Ramana citi biletul, îl privi pe Sri Lakshmana câteva clipe, apoi faţa sa se lumină de un surâs radios. Îl întrebă pe Sri Lakshmana de unde venea, şi acesta îi răspunse că venea din Gudur. „Este în districtul Nelore, nu-i aşa?, întrebă Ramana. Lakshmana încuviinţă şi acestea fură singurele cuvinte schimbate. Din acest moment avea să păstreze tăcerea timp de 13 ani.

A trebuit să părăsească *ashram*-ul după 4 zile pentru a lăsa loc şi altor vizitatori, dar şi-a continuat şederea într-o mică colibă situată la 250 m de *ashram*. Unul din primii săi vizitatori a fost Venkataratnam, care îi spuse că nu văzuse niciodată o persoană care să prezinte acest gen de bilet. Surâsul radios adresat de Ramana era pentru Sri Lakshmana proba că spunea adevărul. Sri Ramana nu-i făcuse nici un comentariu dar îi ceruse să se asigure că Sri Lakshmana nu ducea lipsă de nimic şi că se va ocupa de el.

Sri Lakshmana îşi fixă în continuare un program precis. De la 9 la 11 şi de la 15 la 18 se ducea la *ashram* pentru *darshan*-ul lui Bhagavan. La prânz mergea în oraş să mănânce iar după *darshan*-ul de seara mergea să se aşeze la poalele Arunachalei unde rămânea aproape o oră. Cu ocazia fiecărui *darshan*, Sri Ramana îi adresa acelaşi surâs radios ca în ziua realizării sale. Părea totuşi conştient de prezenţa lui. Într-o zi, de exemplu el a strâns ziarul citit de unul dintre servitori pentru că îl împiedica să-l vadă pe Sri Lakshmana. La capătul a trei, luni Sri Lakshmana se instală la Pelakottu, o colonie de sadhus-i construită în jurul unui *tîrtham* (întindere de apă) care r*eu*nea cea mai mare parte a fidelilor lui Ramana Maharishi. Acesta avea un sarcom la braţ iar sănătatea sa se perima pe zi ce trece. În ciuda multiplelor operaţii nimic nu putea să-i îndepărteze răul. După operaţie, Ramana dădea *darshan*-ul alungit pe o canapea în faţa dispensarului din *ashram*. Când Sri Lakshmana se apropie de el Bhagavan deschise ochii şi îi adresă unul din acele surâsuri radioase pe care le cunoştea şi care îl umpleau de bucurie. Perioadele de *darshan* erau din ce în ce mai reduse iar Sri Lakshmana rămânea mai mult în camera sa absorbit într-o stare lipsită de gânduri, nemaifiind conştient nici de corpul său nici de lume. Această tendinţă de a retrage în sine se afirmă din ce în ce mai mult de-a lungul săptămânilor şi lunilor ce urmară.

În 1950 devenise evident că plecarea lui Ramana Maharishi era iminentă. Cancerul îl doborâse într-atât încât abia putea să se mai deplaseze. În seara de 14 aprilie, în timp ce Lakshmana îşi curăţa coliba la Pelakottu, fotografia lui Ramana Maharishi, aşezată pe un taburet într-un colţ al încăperii, căzu deodată pe pământ. O puse cu grijă la loc, astfel încât să nu mai poată cădea, dar câteva minute mai târziu fenomenul se repetă. Pentru el era semnul evident că guru-l său murise sau era pe moarte. Pe când se grăbea să ajungă la *ashram* pierdu conştiinţa lumii exterioare şi rămase timp de 2 sau 3 ore absorbit în Sine. Când ieşi din această stare către 9 seara, se auzea o mare forfotă dinspre *ashram* şi avu certitudinea că guru-l său murise. Se grăbi să ajungă la *ashram* şi zări corpul lui Bhagavan expus în faţa camerei sale. În acea zi Sri Lakshmana avea să-l vadă de Ramana Maharishi pentru ultima dată. În acel moment, în timp ce toată lumea plângea, el nu resimţea nici o

emoţie particulară. Această moarte îl întrista însă în acelaşi timp nu se putea abandona tristeţii pentru că ştia că în realitate nu se întâmplase nimic. Ştia că, şi cu şi fără corp, Sri Ramana era Sinele. Pătruns de acest sentiment el se întoarse în camera sa în linişte.

În săptămânile următoare sănătatea lui Lakshmana se înrăutăţi, el îşi petrecea aproape tot timpul într-o stare profundă de *samadhi*, şi era imposibil să se ocupe de corpul său. Cel mai adesea el nu mânca nimic şi se simţea ameţit, slăbit şi cu tulburări digestive. Fratele şi mama sa îl vizitară dar nu putură să-l convingă să se întoarcă la Gudur. El nu vroia să părăsească Arunachala. Totuşi, în octombrie 1950, el acceptă mai de voie, mai de nevoie să se întoarcă la Gudur alături de familia sa.

***Ashram*-ul**

În momentul primei şi scurtei experienţe de realizări a Sinelui la vârsta de 20 de ani, Sri Lakshmana a avut o viziune privind viitorul său în care i-a fost revelat că într-o zi va construi un *ashram* nu departe de locul unde a avut această experienţă. Întorcându-se la Gudur el ştia că îşi va împlini destinul.

Fratele său îi propusese să-i construiască o colibă iar Lakshmana a ales în acest scop un loc părăsit, situat la aproape 3 km de Gudur, aproape de satul Chillakur. La sfârşitul lui octombrie 1950, se instală într-o colibă extrem de primitivă plină de şerpi şi scorpioni, a desenat muntele Arunachala pe perete şi a scris dedesubt „Cine sunt *eu*? *Eu* sunt Acela." Îşi petrecea aproape tot timpul absorbit în Sine, rar conştient de corpul său şi de lume, rămânea în postura lotusului timp de 20 ore şi se alungea 4 ore pe o rogojină pusă chiar pe sol (unicul mobilier) pentru a-şi relaxa muşchii spatelui şi ai gambelor. Hotărî să trăiască singur şi a interzis accesul la coliba sa chiar şi mamei sale. În fiecare zi, către orele 7 dimineaţa, ea venea şi îi lăsa în cadrul ferestrei fructe şi lapte, singura mâncare pe care o accepta eventual. Dar cel mai adesea, nici nu se atingea de mâncare şi oferea laptele unui şobolan cu care împărţea coliba. Când mama sa începuse să povestească peste tot că-şi petrecea zilele în postură de lotus, că avea un ten galben şi nu mânca nimic, căpătă repede reputaţia de mare yoghin. În mod paradoxal, refuzul său de a apărea în public îi creştea faima şi timp de câţiva ani a fost practic asediat de toţi cei care doreau *darshan*-ul lui.

„În acea vreme eu locuiam singur în această colibă şi nu am mâncat nimic timp de 2 ani. Cea mai mare parte a timpului nu eram conştient de corp şi ideea de foame nu se putea manifesta. Foamea este o noţiune pur mentală. În absenţa gândurilor ideea de hrăni corpul nu există, astfel că acesta slăbea din ce în ce mai mult. Mii de oameni veneau să mă vadă pentru că ei credeau că numai un mare sfânt putea să trăiască în aceste condiţii. Când m-am instalat aici în această casă şi când am început să mă comport şi să mănânc normal, nu am mai văzut o mare parte dintre acei aşa-zişi discipoli. Ei au crezut că am decăzut. A trăi singur într-o cameră fără a mânca nu are nimic de-a face cu realizarea, dar în această ţară, cel care este capabil de o ispravă de acest gen este imediat venerat ca un adevărat z*eu*."

Mulţi credeau atunci că Sri Lakshmana practica o intensă meditaţie, o intensă *tapasya*, dar ei se înşelau asupra adevăratei sale stări. Din momentul realizării sale, el a ştiut, prin experienţă directă, că era Sinele şi a rămas astfel permanent în această stare de conştiinţă subiacentă stărilor de vis, somn, veghe, *samadhi* care se succedau. Nici un efort, nici o meditaţie nu erau necesare pentru a se menţine în

această stare. Meditaţia nu este necesară (sau posibilă) decât pentru cei care nu trăiesc în această stare, aşa cum explică în pasajul următor: „De aproape 40 de ani, Balayogi rămâne aşezat fără a se mişca 24 ore din 24, pierdut într-un soi de transă. Fără îndoială se bucură de o oarecare beatitudine, dar dacă practică meditaţia este pentru că nu a realizat Sinele. *Jnana* yoghinul nu meditează pentru că nu există nimic separat de el şi asupra căruia ar putea medita. El rămâne stabilit în natura sa veritabilă care este Sinele.” (notă: acest text datează din 1982, iar Balayogi a murit în 1985).

Sri Lakshmana a ajuns la concluzia că singura soluţie de a fi liniştit era să acorde un *darshan* la o dată fixă. Astfe,l a fost instaurat un *darshan* anual de Shivaratri şi apoi unul cu ocazia aniversării sale. În afara acestor două ocazii el continua să trăiască retras. Nici chiar mamei sale nu îi era permis să-l viziteze decât în zilele de *darshan*.

El nu dorea totuşi în mod special să se ţină deoparte. Dacă i s-ar fi înfăţişat discipoli autentici care să-şi dorească realizarea, el i-ar fi ajutat fericit. Dar toţi cei care veneau să-l vadă erau fie simpli curioşi, fie oameni care sperau să-şi vadă dorinţele împlinite şi nici una dintre cele două cat*ego*rii nu-l interesa. Lunga sa perioadă de tăcere se explică din acelaşi motiv: imaturitatea vizitatorilor săi, incapabili să conceapă experienţa Sinelui. El a remarcat că şi Ramana Maharishi cunoscuse o perioadă identică după realizarea sa, petrecând mai mult de trei ani într-o stare de absorbţie interioară şi 15 ani fără să rostească vreun cuvânt.

Sri Lakshmana a avut într-o zi intuiţia că va veni la el o tânără din Gudur, avansată spiritual şi coaptă pentru realizare. Dacă avea o oarecare idee despre trăsăturile sale, nu ştia cu precizie când îşi va face apariţia. De două ori pe an, cu ocazia fiecărui *darshan*, el observa cu atenţie oamenii care defilau prin faţa colibei sale, dar în zadar: nu era printre ei nici un discipol avansat şi nici o fată care să corespundă celei din viziunea sa. De fapt, a trebuit să se scurgă încă 20 ani până la sosirea acestei fete care nu era alta decât Sarada.

La începutul anului 1954, Sri Lakshmana părăsi coliba pentru a merge la Arunachala. Ramana Maharishi îşi petrecuse toată viaţa sa de adult pe acest munte sau aproape de el; el repeta adesea că Arunachala era Sinele şi Inima, centrul spiritual al lumii. El avea aceeaşi părere ca şi guru-l său şi nu s-a îndepărtat de el mai mult de 800 de metri timp de 54 ani. Sri Lakshmana avea aceeaşi stimă pentru Arunachala şi-şi dorea să poată să petreacă aici, în pace, restul zilelor sale. Această decizie semănă consternare generală printre discipolii din Gudur. I-au scris scrisori rugându-l să revină, iar cineva i-a oferit un teren aproape de coliba sa. Iată ce i-a scris fratelui său referitor la acest subiect: „Gudur nu este un loc favorabil pentru cei care practică yoga. Acest *ashram* pe care voi vreţi să-l construiţi nu mă interesează. Nu aş putea părăsi Arunachala şi nici picioarele lui Bhagavan. Este o greşeală să te gândeşti la viitor. Ceea ce se întâmplă nu este niciodată ceea ce am prevăzut. Pentru moment abandonaţi această construcţie. Cine poate înţelege căile Domnului? Noi urmăm drumul pe care El ni-l indică, jucăm rolul pe care El ni-l arată şi acţionăm aşa cum El ne porunceşte. *Eu* depind în întregime de Bhagavan. Dacă ţineţi să ridicaţi această clădire, faceţi din ea un templu şi consacraţi-l lui Bhagavan (Ramana Maharishi).”

Mamei sale, care-l presa să se întoarcă la Gudur, îi spunea:” *Eu* sunt un solitar. Bhagavan este singurul m*eu* refugiu. La fel cum o soţie devotată nu poate să trăiască departe de soţul ei tot aşa nici *eu* nu pot să părăsesc picioarele lui Arunagirinath (Domnul muntelui Arunachala). Mamă, pierdută în vălurile Maya-ei, îţi faci prea multe griji pentru fiul tău. Ea crede că mi se vor petrece multe necazuri

dacă nu îmi va prepara ea însăşi mâncarea. Biata mama! Dumnezeu, care ne-a creat, nu ştie El, oare, cum să aibă grijă de noi?" Totuşi, Sri Lakshmana va ceda dorinţei familiei sale şi rugăminţilor discipolilor şi, după o şedere de două-trei luni la poalele Arunachala-ei, el acceptă mai de voie, mai de nevoie să se întoarcă la Gudur unde se va instala în noua casă, pe la mijlocul anului 1954. La întoarcerea sa va adopta un mod de viaţă mai puţin auster, dar va rămâne încă mult timp în camera sa, acordând câteodată *darshan-ul sadhus*-ilor şi vizitatorilor „speciali" pe veranda casei sale. În anii şaizeci şi la începutul anilor şaptezeci el va deveni din ce în ce mai mult accesibil. În 1963 va pune capăt lungii sale perioade de tăcere şi va purta scurte discuţii cu un mic grup de vizitatori. Din acest moment el a răspuns direct întrebărilor, în loc să o facă prin intermediul biletelor, mai mult sau mai puţin explicite, sau să păstreze în continuare tăcerea. Avea rareori iniţiativa conversaţiei, dar acorda cu bunăvoinţă sfaturile sale celor care le solicitau.

În cursul anilor şaptezeci, a primit în casa sa din ce în ce mai multă lume. La sfârşitul acestei decade el acorda un *darshan* aproape în fiecare zi, unor grupuri mici, mai târziu înfiinţându-se chiar şi un *ashram* în jurul lui. Sarada, tânăra fată pe care o aştepta de atâta timp îşi făcu apariţia în 1974 şi se va instala definitiv în *ashram* în anul următor. Sosirea ei a constituit un eveniment major în viaţa lui Sri Lakshmana. Din 1975 până în 1978, perioadă în care Sarada îşi executa *sadhana* în *ashram*, Sri Lakshmana consacra mai multe ore pe zi vizitatorilor şi discipolilor. Disponibilitatea sa era atunci la punctul său maxim, apoi ea a început să diminueze şi, în prezent, el nu mai acordă decât câteva *darshan-uri* publice pe an, în perioada marilor sărbători. Trăieşte astfel, în recluziune, pentru că puţini sunt cei, afirmă el, care sunt copţi spiritual pentru a beneficia de acest gen de învăţătură pe care el o acordă. Cât despre Sarada, din momentul în care şi-a dat seama cât este de avansată spiritual, aceasta a devenit fiica sa adoptivă pentru a-i facilita accesul la prezenţa sa divină de câte ori aceasta avea nevoie.

Călătoriile sale la Arunachala erau pentru Sri Lakshmana singurele ocazii când părăsea *ashram*-ul şi evolua liber în compania discipolilor săi. Şi el şi Sarada considerau acest pelerinaj ca pe unul din evenimentele importante ale anului. În final, în 1991 ei s-au stabilit definitiv la Tiruvannamalai, aproape de muntele Arunachala.

Sri Lakshmana a împlinit (decembrie 1998) cea de-a 63-a aniversare. Dacă îşi păstrează încă corpul fizic este pentru Sarada şi în numele iubirii pe care i-o poartă.

„*Jnana* yoghinul nu are absolut nici o dorinţă. În această lume, el nu are nevoie de nimic, nici chiar de corp. Totuşi, el îşi păstrează un corp pentru ca discipolii săi să fie ajutaţi în realizarea Sinelui. Dacă îşi abandonează corpul nu va mai putea să ducă la capăt această misiune şi acesta este singurul motiv pentru care mai rămâne în viaţă".

Note despre investigația interioară (Atma Vichara)

Teza lui Ramana Maharishi era că *eu*-l individual nu este altceva decât un gând, un concept. Acest mod de gândire, pe care el îl numea „noţiunea de *eu*", îşi are originea, spunea el, în Centrul Inimii, localizat, la fiinţa umană, în partea dreaptă a pieptului (nu trebuie confundată cu *chakra* inimii, *Anahata*). Apoi el se îndreaptă către creier şi se identifică cu corpul : „*Eu* sunt acest corp". Acest *eu* creează atunci iluzia că există un mental, un *eu* individual, care rezidă în corp şi care controlează toate gândurile şi acţiunile. Identificându-se cu gândurile şi cu percepţiile acest *eu* declară: „*eu* fac aceasta", „*eu* gândesc aceasta", „*eu* sunt fericit", etc. Astfel, convingerea că există un individ este generată şi hrănită de *eu* şi de obiceiul său de a se identifica cu toate gândurile. Sri Ramana afirma că putem inversa acest proces privând *eu*-l de toate gândurile şi de toate percepţiile cu care se identifică în mod constant. Pentru aceasta era necesară concentrarea interioară asupra sentimentului de *eu*, de „*Eu* sunt", înlăturând orice alt gând. Pentru aceasta el cerea să ne întrebăm constant "Cine sunt *eu*? sau „De unde vine această idee de *eu?*" în acest mod *eu*-l va sfârşi prin a se dizolva în centrul Inimii.

2. ÎNVĂȚĂTURILE

INTRODUCERE

Cu ocazia *darshan*-urilor publice se întâmplă adeseori ca Sri Lakshmana să poarte mici discuţii. Aceste discuţii, care urmează, de cele mai multe ori acelaşi model, oferă o schemă succintă a temelor dezvoltate în această carte: Dumnezeu, Sinele, rămâne în voi. Ce vă împiedică să-l realizaţi? Mentalul, spiritul cu gândurile şi cu problemele sale, constituie obstacole în calea realizării. Dacă rămâne tăcut, fără gânduri, atunci el poate plonja în sine însuşi şi se întoarce la sursa sa care este Sinele.

Cum putem elimina gândurile? Prin efort personal, dar şi prin graţie. Fără efort nu există graţie, şi fără graţie nu există efort posibil. Efortul se referă la *sadhana*, disciplina spirituală (*japa*, *pranayama*, meditaţie, investigaţie interioară etc.). Totuşi, graţia este mai importantă decât efortul personal. De unde necesitatea de a găsi un guru competent, guru-l fiind canalul prin care se poate scurge graţia divină. În realitate, nu putem spune că Sinele trebuie să fie atins, deoarece el este tot timpul prezent în Inima fiecăruia. Şi Sri Lakshmana concluzionează, câteodată, râzând: „Nu vă faceţi griji, toată lumea este deja realizată!”

Dar oricare ar fi impactul lor asupra spiritului, aceste vorbe (ca de altfel tot restul cărţii) nu sunt decât o concesie făcută celor care doresc sau au nevoie de o învăţătură formală. Adevărata învăţătură a lui Sri Lakshmana este *darshan*-ul tăcut, în cursul căruia el transmite energie spirituală, graţia Sinelui.

Acţiunea acestei forţe asupra discipolilor este proporţională cu gradul de maturitate spirituală. Sri Lakshmana îi priveşte, unul câte unul, vede în ce dispoziţie se găseşte spiritul lor şi transmite atunci energia Sinelui tuturor celor pe care îi estimează a fi capabili să tragă din aceasta un beneficiu spiritual. Ramana Maharishi utiliza această metodă pentru a-i aduce pe discipolii săi la starea de linişte interioară. El spune în ***Guruvachaka Covai,*** versul 286: „Gurul este cel care distribuie liniştea, cel care revelează lumina Sinelui, această cunoaştere care este de fapt ultima realitate. Nu mai este nevoie de cuvinte dacă privirea guru-lui o întâlneşte pe cea a discipolului.” Ramana Maharishi numea această metodă „învăţătura prin linişte” şi o considera ca fundament al înţelepciunii sale.

Energia transmisă de către guru purifică şi curăţă spiritul. Când acesta din urmă este purificat, adică atunci când nu mai conţine nici un gând şi nu se mai exteriorizează, este relativ uşor să te cufunzi în Inimă şi să experimentezi beatitudinea Sinelui. Nu se va mai pune accent, niciodată ca acum, pe puterea purificatoare a graţiei guru-lui. O singură privire a guru-lui, spune Sri Lakshmana, poate fi mai benefică decât ani de meditaţie solitară. În opinia sa compania guru-lui sau *satsamga*, este de o importanţă capitală pentru cei care caută realizarea. El spune de asemenea că spiritul discipolului care meditează cu numele şi forma guru-lui este învăluit de graţia acestuia. Şi numai în cazuri excepţionale, adaugă el, realizarea este posibilă fără această graţie. Importanţa pe care o acordă învăţăturii sale tăcute explică în parte de ce vorbeşte foarte puţin cu discipolii săi. A vorbi este o

modalitate inferioară de a distribui învăţătura şi, de cele mai multe ori, devine un obstacol în calea transmiterii de energie spirituală de către guru. Ramana Maharishi explica la rândul său: „Liniştea este cuvânt. Ea este acel limbaj etern al cărui flux este întrerupt din momentul în care începem să vorbim. Cuvintele pe care le pronunţ sunt un obstacol în calea acestui limbaj mut. Electricitatea parcurge firul electric. Dacă introducem o rezistenţă în circuit această energie devine lumina lămpii şi forţa motrice a ventilatorului. În acelaşi mod liniştea este acel curs etern al limbajului în calea căruia cuvintele sunt obstacole.

Guru-l

„Nu pot fi găsit nici în gânduri nici în cărţi, pentru că *eu* nu sunt spirit. *Eu* sunt Sinele. Guru-l nu este nici corp, nici spirit. El este Sinele care rămâne în Inima voastră."



Grația Guru-lui

Care este rolul guru-lui?

Guru-l este Sinele prezent în Inima fiecărui discipol. Când discipolul se străduieşte să nu mai gândească sau să se abandoneze Sinelui, guru-l interior se manifestă. El observă eforturile discipolului şi transmite graţie Sinelui. Această graţie purifică spiritul discipolului şi îl atrage către Sine. Apoi, când discipolul este copt, Sinele îi antrenează spiritul în inimă şi îl aneantizează. Spiritul nu poate să pună capăt propriei sale existenţe. Sinele este cel care, în etapa finală, face să dispară spiritul. Pentru aceasta, graţia guru-lui este indispensabilă. Fără ea este imposibil să aneantizăm spiritul şi să realizăm Sinele.

Spuneți că un guru este indispensabil. Este nevoie să fim fizic aproape de el sau grația sa acționează foarte bine şi la distanță?

Pentru Sine distanţa nu există. Nu suntem niciodată îndepărtaţi de graţia Sinelui. Totuşi prezenţa unui guru este benefică deoarece graţia este transmisă prin intermediul formei unui guru. De ce Ramana Maharishi atrăgea atâta lume, din moment ce Sinele este peste tot? Pentru că el transmitea graţia Sinelui celui care îl înconjurau. Graţia Sinelui trece prin forma fizică a guru-lui. În prezenţa sa spiritul discipolului se linişteşte automat.

Guru-l distribuie grația sa tuturor sau decide să o acorde unei persoane mai mult decât alteia?

Graţia emană continuu din forma guru-lui. Dacă spiritul vostru este calm, o veţi primi automat, dar dacă guru-l vede că un discipol este plin de devoţiune sau că şi-a

eliminat gândurile, se poate ca să-i acorde ceva mai multă graţie. Deci graţia este întotdeauna acolo, dar când guru-l o distribuie printr-un act voluntar, ea devine mai intensă.

Jnana-yoghinul vede Sinele în fiecare discipol. Dar discipolii nu au toţi acelaşi grad de maturitate spirituală şi, în consecinţă, dragostea şi graţia nu sunt împărţite în mod egal. De aceea *jnana*-yoghinul poate să ignore anumite persoane şi să îşi reverse graţia asupra altora. Discipolii foarte avansaţi care au atins starea de linişte interioară spontană nu au nevoie să stea lângă *jnana*-yoghin. Acesta va veni, el-însuşi, să se aşeze la picioarele lor şi le va dărui suficientă graţie pentru a-şi realiza Sinele. Aceasta este puterea abandonului. Sarada s-a abandonat în mod total, ea a atins starea de linişte interioară spontană. În faţa umilinţei şi abandonului total, Sinele, prin intermediul guru-lui, s-a găsit atunci obligat să-i aneantizeze *ego*-ul. Cultivaţi calmul şi liniştea interioară. Cultivaţi umilinţa, eliminaţi gândurile şi veţi obţine de la guru-l vostru acelaşi lucru.

Dacă îi dăruiţi toată dragostea voastră guru-lui, graţia se va manifesta automat. Trebuie să ne abandonăm cu totul guru-lui şi să-l iubim cu toată inima noastră: atunci el va avea grijă de voi. El vă va cere să plonjaţi în voi înşivă. El este prezent în Inima voastră şi atrage spiritul într-acolo. Aceasta este graţia guru-lui.

În anumite cazuri excepţionale, Sinele interior joacă rolul de guru; dar, ca o regulă generală, un guru fizic este indispensabil. Sinele, guru-l, este un ocean infinit de graţie. Ramana Maharishi spunea că dacă ne prezentăm în faţa oceanului cu o ceaşcă sau cu o putină nu vom putea lua din el decât o ceaşcă sau o putină. Graţia pe care o primim este proporţională abandonului de care facem dovadă. Dacă ne abandonăm complet atunci vom primi suficientă graţie pentru a ne realiza Sinele.

Mai mulţi discipoli întreabă: „De ce nu puteţi să ne daţi tuturor graţia infinită a Sinelui şi realizarea?” Aceasta nu este posibil pentru că spiritul lor nu este suficient de pur şi nici nu are umilinţa necesară pentru a o primi. Dacă guru-l îi va dărui prea multă graţie dintr-odată, şocul îl va putea ucide. Dacă o maşină loveşte un obstacol în timp ce rulează cu toată viteza ocupanţii săi vor fi cu toţii ucişi pe loc. Este periculos să vrei să opreşti brusc această maşină care este spiritul. Meditaţia permite înfrânarea sa. Ar fi periculos pentru discipol să primească toată graţia guru-lui atât timp cât nu a purificat şi nu şi-a încetinit spiritul prin meditaţie.

Pe de altă parte, dacă graţia şi puterea Sinelui sunt infinite, guru-l utilizează, totuşi, corpul său pentru a efectua transmiterea graţie. A dărui prea multă graţie unui mare număr de oameni în acelaşi timp reprezintă un efort pe care corpul nu-l va putea suporta, el va fi slăbit şi, puţin câte puţin, va muri. De aceea, guru-l îşi păstrează energia şi sănătatea transmiţând graţia doar acelor discipoli care o merită.

Ramana Maharishi dăruia *darshan*-ul său în fiecare zi la sute de persoane, dar, marea majoritate nu primea decât o scurtă privire sau un surâs. El nu le transmitea energie spirituală. Când într-o zi a fost întrebat de ce nu făcea turul Indiei pentru a dărui *darshan*-ul său miilor de discipoli ce nu puteau ajunge la Tiruvannamalai, el răspunse: „*Eu* nu pot să dăruiesc *darshan*-ul la toată lumea”. Poate că a vrut să spună că îi era imposibil de a se întâlni cu miile de oameni care doreau să-l vadă. Dar acest răspuns poate, de asemenea, să însemne că a distribui atâta graţie în foarte puţin timp era mult prea periculos pentru corpul său.

Dumneavoastră recomandaţi câteodată concentrarea asupra numelui şi formei unui iluminat. Ce se întâmplă atunci când ne concentrăm asupra unuia care nu este realizat?

În acest caz veţi atinge propriul lui nivel, dar nu veţi trece mai departe, nu veţi putea obţine de la el realizarea.

Concentrarea asupra unei ființe realizate antrenează, deci, un transfer de energie spirituală?

Da. Dacă puteţi să va gândiţi în mod continuu la o fiinţă realizată veţi primi graţia Sinelui, pentru că această fiinţă nu este diferită de Sine.

Putem chiar să ne concentrăm asupra unui zeu ca Rama sau Krishna?

Când ne concentrăm asupra numelui sau formei unui z*eu*, se întâmplă ca Sinele să ia această formă pentru a vi se manifesta. Aceşti zei nu sunt separaţi de Sine iar concentrarea asupra lor permite obţinerea graţiei Sinelui.

Un guru fizic nu este deci o necesitate absolută?

Concentrarea asupra unui z*eu* ne permite parcurgerea unui drum apreciabil, dar în ultimele etape ale *sadhana*-ei, un guru încarnat este indispensabil. Când Sarada era pe cale de a obţine realizarea, *eu*-l său a încercat să scape prin vârful craniului. Dacă nu aş fi fost acolo şi-ar fi pierdut viaţa. *Eu*-l i-ar fi străpuns craniul şi ar fi scăpat spre zone superioare unde si-ar fi putut continua existenţa. Deci, un guru uman este totuşi indispensabil. Prin efortul m*eu* personal am r*eu*şit să obţin o scurtă experienţă a Sinelui, dar nu suficient pentru a rămâne permanent în această stare. Alături de Ramana Maharishi şi prin graţia sa mi-am realizat Sinele.

Ramana Mharishi a realizat Sinele fără efort şi fără ajutorul unui guru. Cum este posibil?

Era un suflet foarte evoluat care îşi desăvârşise practica spirituală în viaţa precedentă. Dar, pentru cea mai mare parte a oamenilor un guru este indispensabil pentru a obţine realizarea. Sinele este cel care, acţionând prin guru, aneantizează *ego*-ul.

Guru vii şi guru decedați

Ce se întâmplă cu acei guru care nu mai sunt în viață? Guru-l meu este, iată, mort de mai mulți ani. Pot să-mi realizez Sinele concentrându-mă asupra fotografiei sale?

Atunci când guru-l îşi abandonează corpul, Sinele nu mai poate folosi acest instrument pentru a distruge *ego*-ul discipolilor. Dacă, încă din timpul vieţii guru-l a dăruit discipolilor o experienţă directă a Sinelui, discipolul păstrează posibilitatea de a obţine realizarea după moartea guru-lui. Dacă nu, îi va fi extrem de dificil şi va trebui să găsească un alt guru realizat.

Guru-l meu este mort de doi ani şi jumătate. Ar trebui să caut un alt guru sau să continui să-i urmez învățăturile?

Un guru în viaţă este necesar pentru a realiza Sinele, pentru a vă da experienţa realizării, apoi nu mai este nevoie de guru. V-a dăruit această experienţă?

Doar câteva aspecte.

Viziuni vreţi să spuneţi.

Da, am avut mai multe viziuni.

Nu este vorba de Sine, ci de spiritul care contemplă aceste viziuni, el este martorul lor.

Când nu mai există decât Sinele, nu mai este, deci, nimeni pentru a juca rolul de martor?
Sinele este **unul fără doi.** Martorul este înlăuntrul spiritului, dar în Sine nu există spirit.

Dacă jnana yoghinul posedă atâta putere, de ce nu poate el să se încarneze pentru a ajuta mai multe generații de discipoli? De ce viața în care el îşi realizează Sinele este în mod obligatoriu şi ultima?
Spiritul este cel care se încarnează. *Jnana* yoghinul, nemaiavând spirit este, deci, în afara oricărei posibilităţi de a se mai încarna.

Unii guru-şi afirmă că după moartea lor îşi vor îmbrăca un corp subtil într-una din lumile astrale.
Pentru a îmbrăca un corp, fie el şi subtil, în regiunile superioare, este necesar un *eu*. Atâta timp cât acest *eu* este prezent, încarnarea este inevitabilă. Când *eu*-l este mort, reincarnarea este imposibilă.

Dar de ce jnana yoghinul nu poate opta pentru reincarnare? În viața sa actuală el alege; ar trebui să mai aibă facultatea mentală care să-i permită să renască atunci când doreşte.
Jnana yoghinul nu mai are spirit. Tot ceea ce face se produce sub impulsul Sinelui. Văzut din exterior, el pare că acţionează şi că ia decizii: oamenii deduc din aceasta că posedă un mental şi asta pentru că nimeni nu-şi poate imagina cum ar putea trăi fără mental.

Dar faptul însuşi că şi-a păstrat corpul fizic nu înseamnă că a ales să trăiască după acea realizare? Nu ar putea să folosească aceeaşi facultate pentru a continua să trăiască în alte planuri şi după moarte?
Jnana yoghinul nu are nici corp nici spirit. El este Sinele fără formă. Pentru el, viaţa şi moartea nu înseamnă nimic, pentru că el le-a transcens pe amândouă.

La moartea unui jnana yoghin există o energie particulară care rămâne în corpul lui? Mulți oameni se adună la mormintele jnana yoghinilor.
Ce este corpul? El este format din cinci elemente şi se descompune în acestea cinci. Odată ce corpul este descompus, unde va rezida această energie?

Totuşi, nici o mică parcelă de energie spirituală nu va rămâne în corpul lui?
Jnana yoghinul nu este corp, nici în timpul vieţii nici după. Înainte, ca şi după moartea fizică, el nu este decât Sinele fără formă. Când un discipol avansat moare, *eu*-l său poate îmbrăca un corp subtil care rămâne în relaţie cu mormântul său. Un asemenea corp poate fi dotat cu o oarecare putere susceptibilă de a fi utilizată spre profitul celor care practică un cult la acest mormânt, în scopul de a-şi îndeplini dorinţele. Dar un *jnana* yoghin nu mai poate îmbrăca un asemenea corp subtil după moarte, deoarece *eu*-l său nu mai există. Odată mort, *jnana* yoghinul nu mai este decât Sine fără formă. Nu putem să spunem că energia sa este prezentă la mormântul său sau nu contează unde, în altă parte.

Deci mormintele nu au o funcție particulară?

Sunt locuri favorabile concentrării, dar nu conţin energia spirituală a guru-lui încarnat. În timpul vieţii sale, *jnana* yoghinul poate să folosească această energie pentru a-i dărui experienţa Sinelui. Puterea stării sale de *samadhi*, dacă este de un ordin mai puţin elevat, nu va putea furniza graţia necesară realizării. Numai un guru în viaţă o poate face.

Spuneți că atunci când un jnana yoghin moare, el nu mai are formă perceptibilă. Există oameni, însă, care au viziuni ale lui Ramana Maharishi. Aceasta dovedeşte că este prezent, deşi nu are corp fizic.

Aceste viziuni sunt de domeniul mentalului. Cum ar putea fi Ramana Maharishi dacă el nu are spirit? Mentalul este cel care dă naştere acestor viziuni, doar în el există aceste viziuni.

Foarte mulți au vise şi viziuni cu Ramana Maharishi fără a fi auzit vreodată de el. Dacă el nu există sub nici o formă, cum ar putea să se producă un asemenea fenomen?

Aici este chiar produsul imaginaţiei. Ramana Maharishi este, în prezent, Sinele fără formă şi Sinele nu poate fi văzut. Acest gen de apariţii este probabil datorat *vasanas*-urilor *(*obiceiuri, înclinaţii, tendinţe mentale) şi nu are nimic de-a face cu Ramana Maharishi.

Cum să recunoaştem un guru adevărat?

Cum să recunoaştem o ființă realizată?

Aceasta este, într-adevăr, o problemă. Dacă vă întâlniţi cu Saradamma pe stradă vă gândiţi că este ea o fiinţă realizată?

Nu.

Acest fapt este cauzat de faptul că voi percepeţi doar corpul şi personalitatea sa. Un *jnana* yoghin ar vedea imediat că ea şi-a realizat Sinele. Va şti că ea se află în aceeaşi stare de conştiinţă ca şi Ramana Maharishi. Sunt mulţi ani de când vă spun că ea este un *jnana* yoghin, dar cea mai mare parte dintre voi nu poate să creadă acest lucru. Dacă vreţi să o evaluaţi pe Sarada cu mentalul vostru nu veţi descoperi niciodată că ea şi-a realizat Sinele.

Atunci, numai un jnana yoghin poate recunoaşte un alt jnana?

Atât timp cât spiritul există este imposibil de ştiut cine este un *jnana* şi cine nu. Nu-l putem cunoaşte nici din cuvinte nici din acţiuni, căci acestea sunt evaluări mentale.

Înaintea realizării există vreun mijloc de a recunoaşte un Jnana yoghin?

Un discipol foarte avansat poate cufunda temporar spiritul în Sine şi să recunoască astfel un *jnana*, dar îndată ce spiritul său reapare el pierde această capacitate.

Atunci cum poate discipolul să-şi aleagă un guru competent, un guru ce şi-a realizat Sinele?

Este foarte dificil. Trebuie să ai încredere în cel care consideraţi că este guru-l vostru, iubiţi-l şi aveţi încredere în puterea Sinelui interior.

Discipolul îşi alege guru-l sau invers?
Ei se aleg reciproc.

Discipolul are posibilitatea de a-şi alege nu contează ce guru sau destinul său personal face să-şi întâlnească guru-l?
Întâlnirea cu un guru anume face parte din *prarabdha* (destinul personal).

Discipolul va putea să-şi recunoască guru-l când îl va întâlni?
Dacă este suficient de copt, da, dacă nu, nu va putea să-l recunoască.

Dumneavoastră ați ştiut că Sarada va deveni discipol cu mult înainte de naşterea sa. Este un bun exemplu de discipol destinat unui guru?
Da, câteodată este posibil să vezi viitorul. E ca şi cum ai privi evenimentele derulându-se pe un ecran de cinema. Totuş,i viitorul nu este imuabil. El poate fi modificat prin meditaţie şi abandon.

***Siddhi*s**

Conform unei credințe răspândite, în special în India, un guru trebuie să aibă în mod necesar siddhis-uri (puteri psihice, telepatie, clar-vedere, etc) şi să nu ezite să se servească de ele. Dar Sri Lakshmana nu este de această părere: „un jnana yoghin nu va face niciodată în mod deliberat uz de siddhis-uri. Pentru ce ar face-o? Unde este eu-l care le-ar pune în mişcare. Pentru jnana yoghin singurul care există este Sinele, şi dacă anumite miracole se produc în jurul lui, el nu le va revendica. Problemele care sunt supuse unui jnana yoghin se înscriu în inimă şi suscită automat un răspuns. Jnana yoghinul nu îndeplineşte nimic. Totul se face automat .Mulți oameni percep lumini şi viziuni în cursul meditației lor. Câțiva obțin chiar siddhis-uri. Toate aceste fenomene sunt de domeniul mental şi nu au nimic de-a face cu Sinele sau realizarea. Numeroase miracole se produceau în prezența lui Ramana Maharishi dar niciodată nu le revendica şi nu făcea din ele demonstrații publice. Este posibil ca miracole să aibă loc spontan în prezența unui jnana yoghin sau chiar la distanță când încrederea discipolului este suficient de intensă. Dar jnana yoghinul nu face nimic pentru aceasta. El ştie că tot ce trebuie să îndeplinească este automat îndeplinit prin Sine. În consecință, el nu simte nici nevoia, nici dorința de a amuza cu siddhis-urile.
Se spune în numite cărți că siddhis-urile se manifestă automat la cel care şi-a realizat Sinele şi că fac parte din destinul său. Jnana yoghinul nu are destin. Când spiritul dispare, ce devine destinul? Siddhis-urile se manifestă spontan în prezența unui jnania yoghin, dar când este întrebat dacă posedă siddhis-uri, el răspunde negativ. Cine face uz de siddhis-uri şi pentru cine ? Există doar ***unul fără doi****. Siddhis-urile nu mă interesează oricât de minunate ar fi ele. Miracolele implică prezența mentalului, când acesta a dispărut nu mai există miracole.*

Este posibil să-ți cunoşti viețile trecute?
Este un *siddhi* pe care îl obţii practicând intens concentrarea şi meditaţia, dar un asemenea efort nu serveşte la nimic căci nu aşa vom putea realiza Sinele.

Facultatea de a vedea vieţile trecute se manifestă adesea spontan la un *jnana* yoghin ca de altfel şi multe alte puteri. De exemplu, el este capabil să vadă dintr-o singură privire dacă o anumită persoană îşi va realiza Sinele în această viaţă. Dar el nu va divulga decât rar această informaţie ca să nu creeze gelozii printre discipoli.

Cum poate un jnana yoghin să evalueze potențialul spiritual al unei ființe?

Corpul şi spiritul sunt formate din impresiile vieţilor trecute. *Jnana* yoghinul priveşte viaţa voastră trecută, vede în ce mod influenţează viaţa voastră actuală şi în ce măsură spiritul vostru este pur şi umil. Îi va fi atunci uşor să spună dacă sunteţi capabili sau nu să realizaţi Sinele. Văzând-o pe Sarada pentru prima oară, am recunoscut imediat maturitatea sa spirituală şi am ştiut că putea cu uşurinţă să realizeze Sinele.

Ce credeți despre spiritism şi channeling?

Este foarte uşor să găseşti spirite dar foarte dificil să găseşti Sinele. Aceasta cere dragoste, devoţiune şi eforturi susţinute.

Channeling-ul nu vă va permite să găsiţi Sinele. Spiritele nu sunt neapărat binevoitoare, ele au o cunoaştere imperfectă şi transmit informaţii deformate. Dacă acceptaţi ca aceste fantome sau spirite să vă îndeplinească dorinţele, va trebui în schimb să le serviţi. Câteva dintre ele sunt chiar periculoase şi vă vor face să plonjaţi în *tamas*. Aveţi încredere în Dumnezeu şi guru şi nu vă complaceţi în practica channeling-ului sau ocultismului: nu ar trebui să doriţi decât Sinele.

Iisus Christos

Eu sunt creştin, m-aş putea eu concentra asupra numelui şi formei lui Christos? Am eu nevoie de un guru în viață pentru a mă ajuta în acest tip de meditație?

În acest moment Christos este Sinele omniprezent. Cum aţi putea voi să vă concentraţi asupra ceva ce nu are nici formă, nici nume? A repeta numele lui Christos sau a-i vizualiza portretul vă va ajuta fără îndoială să vă concentraţi dar nu astfel veţi realiza Sinele. Pentru aceasta aveţi nevoie de un guru viu. Odată mort, guru-l nu are nici nume, nici formă. El este Sinele, este pace şi beatitudine infinite. Dacă vă rugaţi lui Christos cu sinceritate, se poate să aveţi o viziune a formei sale. Dar nu este adevăratul Christos, este o simplă imagine creată de spiritul vostru.

Sfântul Spirit este Sinele şi Sinele este cel care v-a ghidat până aici. Christos este Sinele, iar acum el nu mai are corp; el se găseşte în voi sub forma Sinelui vostru propriu. „Împărăţia cerurilor este în voi înşivă”, a spus el. El ştia acest lucru prin experienţă directă, ceea ce vroia să spună prin „Tatăl m*eu* şi cu mine suntem unul” este că nu exista nici o distincţie între el şi Dumnezeu. Acest Dumnezeu este prezent acum în voi, sub forma propriului vostru Sine, dar nu-l veţi realiza niciodată fără prezenţa unui guru care vă va servi de ghid.

Creştinii cred că moartea lui Iisus pe cruce face din el un jnana yoghin unic. Se spune în Biblie că sângele său „a fost vărsat pentru a răscumpăra păcatele umanității”. Are aceasta un sens?

Toţii *jnana yoghinii* nu sunt decât un singur şi acelaşi Sine, nu putem să-i diferenţiem referindu-ne la corpul lor. Crucificarea are un sens simbolic, crucea reprezintă corpul şi Iisus mentalul. În momentul crucificării Iisus, mentalul, moare şi face loc Sinelui glorios. Doar investigaţia interioară va putea să vă purifice, şi niciodată sângele unui *jnana yoghin*.

Anumiți creştini cred că Iisus era o ființă unică deoarece corpul său fizic chiar a fost resuscitat. După moartea sa el a petrecut cu discipolii săi, ei i-au atins forma fizică şi apoi L-au văzut urcându-se la cer. Pentru mulți creştini aceasta dovedeşte că starea ultimă de realizare nu constă în a abandona corpul fizic şi mentalul şi a le da viață eternă în Sine.

Jnana yoghinul nu este nici corp, nici mental şi ceea ce se întâmplă după moarte cu corpul nu este important. El poate să fie abandonat sau chiar să urce la cer. Pentru Iisus destinul prevăzuse ascensiunea, aşa cum a fost cazul cu Tukaram.

Arunachala

Cum deja a fost menționat, Ramana Maharishi şi Sri Lakshmana considerau că Arunachala este Dumnezeu *manifestat sub forma unui munte. Ramana Maharishi a declarat că acest munte era guru-l său şi că îşi realizase Sinele grație puterii sale. Sri Lakshmana admite că asemenea unui jnana yoghin, acest munte iradiază energia Sinelui dar precizează că pentru cea mai mare parte a oamenilor este imposibil să se realizeze Sinele grație acestei energii.*



Sinele este pretutindeni; totuşi dvs spuneți ca şi Ramana Maharishi, că Arunachala este Sinele. În ce sens?
Este un mare mister dar acest fapt nu poate fi negat. Putem spune că Arunachaleshvara (divinitatea tutelară a lui Arunachala), care nu este altul decât Sinele, a luat forma Arunachala-ei din compasiune pentru discipoli. La fel cum energia Sinelui poate fi transmisă prin corpul guru-lui, această energie este transmisă prin forma Arunachala-ei. A spune că Sinele este pretutindeni nu e chiar foarte exact, nu putem vorbi despre Sine referindu-ne la spaţiu-timp pentru că el le transcende.

Afirmați că Arunachaleshvara a luat forma Arunachala-ei. Asta înseamnă că o ființă realizată pe nume Arunachaleshvara a luat forma acestui munte?
Nu, numai Sinele există. Arunachaleshvara nu este decât un sinonim al Sinelui. Acest munte constituie forma sa grosieră. Sub forma sa subtilă, el poate să se manifeste prin lumini sau viziuni. Atunci când Sarada îl văzu pe Shiva apărând într-un dans pe vârful muntelui, era vorba de fapt de forma subtilă a Arunachala-ei. Forma sa reală nu poate fi percepută; este Sinele.

Ramana Maharishi povestea uneori că văzuse, în viziuni sau vise, oraşe şi oameni în interiorul Arunachala-ei. Când era întrebat dacă erau reale, el făcea un gest circular cu mâna şi spunea „la fel de reale ca tot ce există aici”. Este un răspuns de *jnana yoghin*. Pentru acesta, singura diferenţă dintre starea de veghe, somn şi viziuni era durata lor respectivă. Cât despre restul, ele toate sunt, în egală măsură, reale şi ireale.

Ați spus că Arunachala este Sinele. Ramana Maharishi vorbea despre el ca despre guru-l său. Nu este un guru viu dar, totuşi, prin grația sa Ramana Maharishi şi-a realizat Sinele.
Ramana Maharishi era unul dintre acele rare excepţii în care Sinele a fost realizat numai prin graţia guru-lui interior. Discipolii care nu sunt destul de avansaţi nu pot spera să ajungă la capăt fără ajutorul unui guru încarnat.

Energia care emană din Arunachala şi cea care emană dintr-un guru încarnat nu este aceeaşi?

Da, este vorba despre aceeaşi energie, dar numai guru-l uman este capabil să o utilizeze pentru a aneantiza definitiv *ego*-ul.

Atunci la ce bun să rămâi lângă Arunachala dacă nu îți poate da realizarea?

A rămâne aici este foarte benefic. Energia care emană din Arunachala calmează şi purifică spiritul. A trăi aici şi a medita permite atingerea unor progrese importante. Prin graţia Arunachala-ei putem ajunge la ultima etapă a *sadhana*-ei care este starea de linişte interioară spontană, dar pentru a aneantiza *ego*-ul definitiv este nevoie de un guru uman.

SADHANA

Cultivați pacea şi liniştea interioară; când v-ați stabilit în această stare Sinele se va revela din el-însuşi. Aceasta este învățătura ultimă.

✶ ✶ ✶

Efort şi grație

Pentru a obţine realizarea, efortul personal este foarte important, dar graţia este încă şi mai importantă. Spiritul poate să progreseze în direcţia Sinelui, dar nu-l poate atinge. Ramana Maharishi utiliza analogia cu soarele şi lumânarea. O lumânare care ar încerca să se apropie de soare se va fi topit cu mult înainte de a se apropia de acesta; dacă spiritul încearcă să se apropie de Sine, acesta îl va distruge.

Spiritul nu poate să se auto-elimine fără graţia Sinelui. El este speriat de perspectiva de a muri şi nu va face nimic care să-i pună în pericol existenţa. E ca şi cum un hoţ s-ar pretinde poliţist pentru a participa la arestarea sa, în timp ce, în realitate, unica sa dorinţă este de a rămâne în libertate. Spiritul întreprinde o *sadhana* pentru o aşa-zisă dispariţie, dar, de îndată ce începe să pătrundă în Inimă, el este cuprins de teamă şi nu poate să se topească total în aceasta. Acest fenomen face parte din sistemul de auto-apărare a spiritului şi este imposibil să-l distrugem prin singurul efort personal. De aceea avem nevoie de graţia guru-lui. Dacă ne concentrăm asupra numelui şi a formei sale sau dacă încercăm să eliminăm gândurile, graţia guru-lui linişteşte spiritul şi îl ajută să depăşească această frică.

Cea mai bună modalitate de a elimina gândurile este aceea de a ne concentra asupra noţiunii de *eu.* Este firul pe care sunt înşirate toate perlele tuturor gândurilor noastre şi, eliminându-l, toate gândurile adiacente sunt distruse dintr-odată. Aceasta permite Sinelui interior să atragă *eu-l* către sursa sa, Inima. Doar aici, discipolul poate să se desăvârşească prin el-însuşi. Fără graţia unui guru este imposibil să progreseze.

Am practicat meditația toată viața mea, însă am impresia că nu am progresat prea mult. De fapt, în aceşti ultimi ani, cred chiar că am regresat.

Este părerea mentalului dumneavoastră şi el nu este chiar atât de competent în această problemă. Doar guru-l şi nu discipolul poate judeca dacă s-a produs sau nu un progres spiritual.

Mi se pare că nu am primit suficientă grație pentru a face progrese semnificative.

Dumneavoastră nu sunteţi conştient de graţia pe care o primiţi. Guru-l, Domnul care locuieşte în Inima fiecărui discipol, vede dacă simţiţi devoţiune şi vă urmăreşte paşii; el vă dăruieşte graţia în funcţie de efortul pe care îl depuneţi. Doar el poate să vă aprecieze progresul; rolul vostru este acela de a furniza efortul necesar.

Până unde permite efortul personal progresul spiritual?

Dacă depuneţi suficiente eforturi guru-l interior vă va ajuta să progresaţi, dar este destul de dificil să realizaţi Sinele doar cu ajutorul guru-lui interior. A încerca să atingeţi Sinele prin propriile voastre mijloace, este, dacă vreţi, ca şi cum a-ţi săpa un puţ pentru a obţine apă. Cu un guru, puţul este deja săpat şi dumneavoastră puteţi scoate apă în orice moment doriţi.

În ce constă adevăratul efort?

Efortul trebuie să se îndrepte către eliminarea gândurilor. Când Domnul prezent în Inima voastră vede aceste eforturi, graţia lui începe să vă copleşească. Dacă perseveraţi, atunci Domnul vostru vă va acorda starea de linişte interioară spontană. Totuşi, amintiţi-vă că nu este vorba de starea ultimă: nu este decât preludiul realizării. Este, însă, indispensabil să ne stabilim în această stare pentru ca guru-l exterior să ne aneantizeze *ego*-ul.

Fără grație, deci, nu putem atinge desăvârşirea?

Graţia este mai importantă decât efortul personal, dar acesta este, totuşi indispensabil pentru că el condiţionează acordarea graţiei.

Temperanța

Care sunt calităţile necesare pentru a realiza Sinele?

Mai întâi, *brahmacharya* absolută. Dacă nu constată *brahmacharya*, spiritul caută în mod constant plăcerile lumii exterioare şi nu se va mai putea topi în Sine. Sinele nu are sex. Toate corpurile se compun din aceleaşi cinci elemente, care aparţin Pământului. Unde este sexul în cele cinci elemente? Renunţaţi, deci, la gândurile sexuale.

Trebuie, de asemenea, să renunţaţi la prieteni, la familie şi la bogăţii, căci ele nu sunt altceva decât ataşamente. Oamenii bogaţi trăiesc în infernul creat de ataşamentele faţă de obiectele pe care le-au dobândit. Ei cred că au găsit fericirea pentru că pot cumpăra tot ce doresc. Dar aceasta nu are nimic de a face cu adevărata fericire, care este beatitudinea Sinelui.

Pentru a realiza Sinele spiritul trebuie să se calmeze şi să fie foarte tăcut, golit de dorinţe şi de ataşamente. Când o dorinţă senzorială este satisfăcută, spiritul plonjează pentru o clipă în Sine şi se bucură de o mică parcelă din beatitudinea

Sinelui. El crede că această bucurie vine din exterior şi că se datorează satisfacerii unei dorinţe, dar, în realitate, sentimentele de bucurie şi fericire vin direct de la Sine; de aceea ar trebui să renunţaţi la plăcerile simţurilor. Nu pierdeţi timpul cu acest gen de activităţi: ele vă împiedică să accedeţi la Sine.

A mânca, a dormi, a vorbi moderat toate acestea favorizează progresul spiritual. Dacă absorbim foarte multă sau, dimpotrivă, foarte puţină mâncare, simţurile se răscoală iar spiritului îi va fi imposibil să le stăpânească. Buddha s-a alăturat într-o zi unui grup de *sannyasis* care nu mâncau deloc şi i-a imitat o perioadă de timp, dar când a devenit prea slăbit pentru a mai putea medita, el a reînceput să mănânce. În toate lucrurile trebuie să împrumutăm calea de mijloc, să evităm extremele, privaţiunile excesive, dar şi satisfacerea neînfrânată.

Mulţi discipoli se supun unor posturi prelungite, dar asemenea austerităţi nu sunt necesare progresului spiritual. Unicul post care este într-adevăr indispensabil este cel mental. Privând spiritul de toate gândurile, celelalte metode devin superflue.

Cum să controlăm somnul?

A controla somnul înseamnă să nu dormim mai mult decât este necesar pentru a menţine corpul într-o sănătate perfectă, acest timp variind în funcţie de individ. Dacă adormim în timpul meditaţiei înseamnă că nu medităm cu suficientă intensitate. Există un nivel critic al efortului care permite, dacă este atins, să avem destulă energie pentru a rămâne treaz şi să medităm intens, chiar dacă corpul şi spiritul sunt obosite. Dacă putem menţine acest nivel de intensitate toată ziua, atunci timpul acordat somnului nu mai are o mare importanţă, deoarece curentul meditativ continuă şi în timpul somnului.

Mantra şi yoga

Spuneți adesea că investigația interioară nu este potrivită decât unei minorități a oamenilor şi că, pentru cea mai mare parte a lor, este preferabila practica de ***japa*** *sau* ***pranayama****. Ar trebui să continui practica* ***japa*** *sau să abordez calea investigației interioare?*

În general, este preferabil să începem prin ***japa***, ***pranayama***, **devoțiune** sau **abandonul** fără rezerve unui guru. În cazul dumneavoastră, este mai bine să faceţi *japa*. Cine realizează *japa*? Mentalul. În cele din urmă trebuie să ajungem la întrebarea „Cine sunt eu?" şi să descoperim esenţa spiritului: astfel vom realiza Sinele. În ultimele etape ale *sadhana*-ei trebuie să optăm fie pentru investigaţia interioară fie pentru abandon.

Mantra închide în ea o putere specifică sau este un suport pentru concentrare?

Mantra dăruită de guru posedă o energie particulară. Când vă cheamă pe nume, dumneavoastră reacţionaţi. Sinele reacţionează şi el la numele care îi este dat. în acelaşi mod, pentru a obţine un răspuns din partea Sinelui este suficient să-i atribuiţi un nume şi să-l repetaţi cu dragoste şi devoţiune.

Am auzit spunându-se că pentru a mări puterea mantra-ei trebuie repetată după anumite ritmuri sau pe anumite melodii. Este adevărat? Trebuie să cântăm

mantra într-un anumit mod sau este suficient să o repetăm într-o manieră mai mult sau mai puțin mecanică?

Intonaţia sau accentuare contează mai puţin; este mult mai important să fi perfect concentrat şi să simţi devoţiune faţă de numele care este repetat.

Toate cărțile tradiționale yoghine şi tantrice spun că energia Kundalini se ridică de la baza coloanei vertebrale (muladhara chakra) până în creştetul capului (sahashrara) şi că în acel moment se produce realizarea.

Tradiţia despre *Kundalini* nu corespunde nivelului cel mai elevat, căci ea nu învaţă că spiritul trebui să se întoarcă în Inimă pentru a se produce realizarea ultimă. Ascensiunea lui *Kundalini* până în sahashrara permite obţinerea *siddhi*s-urilor dar nu realizarea. Este o activitate mentală care nu permite nici transcenderea nici aneantizarea spiritului. Pentru ca realizarea să survină, spiritul trebuie să se întoarcă în Inimă şi să fie aneantizat acolo de către Sine. Ascensiunea lui *kundalini,* obţinută prin practici yoghine, nu conduce la realizare, chiar dacă *kundalini* atinge *sahashrara*. Doar spiritul poate duce la îndeplinire această operaţie, căci el trebuie să fie aneantizat pentru a se produce realizarea. El se deplasează dinspre inimă către creier printr-un canal numit *amrita nadi,* apoi se întoarce în Inimă în timpul somnului sau a unei meditaţii profunde. Spiritul care se mişcă în interiorul acestui canal reprezintă adevărata *Kundalini*.

După realizare, *amrita nadi* şi centrul Inimii nu mai au nici o importanţă, deoarece *Jnana* yoghinul ştie deja că el este Sinele omniprezent.

Calea iubirii şi a abandonului

Dumnezeu nu este în afara voastră, el rămâne în voi sub forma propriului vostru Sine. Sinele transcende timpul, naşterea şi moartea. El este pacea şi beatitudinea eterne. Putem obţine această pace şi beatitudine fie cu ajutorul interogaţiei „Cine sunt *eu*?”, fie abandonându-ne complet lui Dumnezeu sau guru-lui. În realitate, *vichara* (investigaţia interioară) şi abandonul nu sunt două abordări separate. *Vichara* stimulează devoţiunea iar abandonul incită la practicarea investigaţiei interioare. Cele două metode permit obţinerea liniştii interioare, eliminarea gândurilor şi suscită graţia Sinelui, care este guru-l interior.

Adevărata devoţiune constă în a-l iubi pe Dumnezeu sau pe guru. A te gândi în mod continuu la el îndepărtând orice alt gând este ceea ce *jnana* yoghinul numeşte abandon. În final, *eu*-l trebuie să se topească în această dragoste pentru guru.

Concentrarea asupra numelui şi formei guru-lui este ea o bună metodă pe calea iubirii şi a abandonului? Această practică este suficientă sau trebuie să mai adăugăm şi alte practici pentru a intensifica devoțiunea?

Concentrarea asupra numelui şi formei guru-lui nu este o practică pentru debutanţi. Dacă este efectuată cu dragoste şi devotament şi dacă forma poate fi percepută în permanenţă, fără ca nici un alt gând să se manifeste, atunci ea poate conduce chiar la realizare. Înainte ca Sarada să-şi fi realizat Sinele, am încercat să o fac să adopte investigaţia interioară, dar aceasta nu-i plăcea. Ea se gândea la mine în permanenţă şi nu vroia să facă altceva. Urmând această metodă ea a realizat Sinele la capătul a trei ani.

A te abandona total guru-lui în Inimă înseamnă a renunţa la căutarea plăcerilor exterioare şi a renunţa la sine însuţi. Nu mai pierdeţi timpul cu discuţii sau gândindu-vă la altceva în afară de Sine. Viaţa este atât de scurtă şi drumul atât de lung. Gândiţi-vă în mod continuu la Dumnezeu, la guru, la Sine şi veţi progresa rapid. Guru-l vă va ajuta. Iubiţi-L numai pe Dumnezeu şi păstraţi-i numele şi forma în spiritul vostru.

Pentru a linişti spiritul şi pentru a-l interioriza trebuie să găsiţi un guru şi să vă abandonaţi lui fără rezervă. Saradamma mi s-a abandonat fără rezervă şi de aceea ea a realizat Sinele atât de repede. Guru poate să vadă imediat în ce măsură discipolul i s-a abandonat. Nu-i putem ascunde nimic, pentru că faţa noastră reflectă spiritul. Corpul, în realitate, este spirit „solidificat". Privindu-l, guru-l poate vedea toate defectele voastre, toate problemele şi eforturile pe care le depuneţi pentru a le elimina.

Este bine să dorim dragostea guru-lui nostru?

Trebuie să iubim dezinteresat, fără nici o motivaţie particulară.

Deci, nu trebuie să dorim nici dragostea nici grația maestrului?

Dragostea guru-lui este automat acordată celui care îl iubeşte cu adevărat. Maestrul se poate arăta indiferent faţă de un nou venit, el poate chiar să-l facă să creadă că nu este interesat de el. Aceasta este modalitatea de a-i testa iubirea. Discipolul trebuie să dovedească că îl iubeşte pe guru chiar dacă acesta îl ignoră. Dacă maestrul i-ar arăta dragostea sa prea devreme discipolul ar putea avea tendinţa să-şi diminueze eforturile. Guru-l îl supune în mod frecvent pe discipol la probe pentru a-l determina să crească spiritual. Când discipolul îşi iubeşte într-atât guru-l încât nu se mai gândeşte decât la el, acesta nu-şi mai poate disimula dragostea pentru discipol, chiar dacă îl va supune în continuare la diferite probe.

Probele maestrului se prezintă sub diferite forme. De exemplu, el poate să simuleze că iubeşte un alt discipol mai mult decât pe altul, pentru a vedea dacă îi provoacă acestuia accese de mânie sau de gelozie; sau poate să fie mânios pe discipol sau chiar să îl alunge. Discipolul nu trebuie să se lase perturbat de aceste probe, dragostea sa nu trebuie să se diminueze. Dacă devine mânios sau îl părăseşte pe maestru înseamnă că nu a r*eu*şit să depăşească proba.

Investigația interioară

Aşezaţi-vă timp de jumătate de oră şi întrebaţi-vă: „Care este sursa acestui *eu*?" Dacă spiritul continuă să fie asaltat de gânduri, meditaţia formală nu serveşte la nimic. Gândirea este sinonimă cu suferinţa. În absenţa gândurilor beatitudinea se manifestă automat.

Atât timp cât nu putem furniza un răspuns satisfăcător la întrebarea "Cine sunt *eu*?" nu ar trebui să pretindem că îl cunoaştem pe Dumnezeu sau adevărul. Învăţătura ultimă a tuturor religiilor ar trebui să fie: „Cunoaşte-te pe tine însuţi". Când căutăm să descoperim esenţa lui *eu* punându-ne întrebarea „Cine sunt *eu* ?", *eu*-l (spiritul) dispare în Inimă şi experimentează beatitudinea Sinelui. Această căutare ia sfârşit la moartea *eu*-lui individual, după care rămâne singur Sinele. Sinele nu este nici hindus nici creştin sau budist, deoarece nu are nici nume nici formă nici religie.

Această cale a investigaţiei interioare a fost predată de către Bhagavan Sri Ramana. Experienţa directă a sinelui i-a revelat că *eu-l* trebuie să se întoarcă în Inimă şi apoi să dispară. El mai ştia că investigaţia interioară era singura metodă care conducea direct la această realizare. În realitate, nu el a fost cel care a inventat-o. Este chiar metoda pe care înţeleptul *Vashishtha* i-a dăruit-o lui Rama în *Yoga Vashishtha,* dar ea a căzut în uitare. Ramana Maharishi nu a făcut altceva decât să preia această tehnică foarte veche.

Acest adevăr este foarte simplu: când *eu*-l individual moare în Inimă mai rămâne doar Sinele, **unul fără doi.** Acest Sine este adevărul, acest Sine este Dumnezeu. Ce poate fi mai simplu? Dar oamenii nu iubesc ceea ce este simplu; lor le trebuie lucruri complicate pentru a avea plăcerea argumentaţiei sau a certei.

Eu sunt practicant al investigației interioare. Îmi pun întrebarea ”Cine sunt eu?” şi, la un anumit moment, îmi dau seama că nu sunt mental. Resimt atunci o senzație de vid. Cum pot face să trec dincolo de aceasta?

Cine declară că nu este mental şi că a experimentat o stare de vid? Este spiritul vostru. Toate experienţele voastre, inclusiv cea a vidului, ca şi toate întrebările voastre ţin de domeniul mentalului. A declara că nu sunteţi mental este o activitate mentală. Pentru a depăşi spiritul cu ajutorul investigaţiei interioare nu trebuie să ne oprim la experienţele şi judecăţile spiritului. Trebuie să urmărim până la capăt cercetarea „Cine sunt eu?” Întrebaţi-vă: „Cine face experienţa vidului?”, „Cine gândeşte că nu este spirit ?” Urmăriţi sincer această căutare interogându-vă asupra gândurilor încă din momentul naşterii lor. *Eu-l* va sfârşi prin a se întoarce la sursa sa şi se va bucura de beatitudinea Sinelui. Nu vă mulţumiţi cu experienţe sau cu răspunsuri la întrebarea „Cine sunt eu?” Toate acestea ţin încă de domeniul mental.

Gândul principal este *eu-l.* El ia naştere în Inimă şi într-o fracţiune de secundă ajunge în creier, se identifică cu corpul şi cu simţurile, apoi percepe lumea care-l înconjoară ca pe o realitate. Întrebaţi-vă: „Cine sunt eu?” Dacă veţi ajunge să eliminaţi toate gândurile şi să sesizaţi acest *eu*, gândul originar, acesta se va întoarce la sursa sa şi se identifică cu Sinele; atunci vor domni în voi pacea şi beatitudinea eterne.

Aş putea medita asupra formei lui Ramana Maharishi?

Dacă urmaţi cu sinceritate această căutare a lui *eu* atunci este inutil să meditezi asupra formei lui Ramana Maharishi. Investigaţia interioară este cel mai scurt drum către realizare. Punându-ţi întrebarea „Cine sunt *eu*?” înseamnă să cauţi sursa spiritului, să descoperi de unde emană *eu-l.* Când un discipol avansat devine conştient de *eu,* acesta va regăsi centrul Inimii, în partea dreaptă a pieptului, şi va sfârşi prin a se topi în ea. Aceasta este realizarea.

Practicând investigația interioară, din momentul în care spiritul este concentrat, devin conştient de gânduri şi încerc să le găsesc sursa. Îmi dau seama că există un ***eu sunt,*** *o stare prezentă şi înainte şi după ce sunt traversat de gânduri. Încerc atunci să mă fixez asupra acestui sentiment de* ***a fi*** *şi, când un gând se manifestă mă străduiesc să îmi duc spiritul către acest* ***eu sunt.*** *Este bine ceea ce fac? Ce mai trebuie făcut pentru a progresa?*

Nu este uşor de atins această stare de a fi despre care vorbiţi dumneavoastră. A fi înseamnă ***eu* sunt,** iar ***eu* sunt** înseamnă Sinele. Când spiritul este calm, *eu*-l poate, într-o oarecare măsură să guste din beatitudinea Sinelui. Dar a cunoaşte starea de **a fi** este necesar ca *eu*-l să dispară complet în Inimă. Nu credeţi că a simţi

pacea sau beatitudinea constituie experienţa lui ***eu* sunt** , a Sinelui. Pentru a începe trebuie să încercaţi să obţineţi liniştea mentală, să faceţi gândurile să tacă.

În investigaţia interioară trebuie să cucerim *eu*-l îndepărtând orice alt gând. Dacă se interferează alte gânduri, formulaţi întrebarea: „Cui se adresează aceste gânduri?" Când vi se va impune răspunsul: „Mie", întrebaţi-vă atunci cine este acest *eu* care este sediul gândurilor sau întrebaţi-vă, mai bine, „De unde vine acest *eu*?". Dacă eliminaţi astfel toate gândurile, *eu*-l va plonja în el însuşi şi va cunoaşte beatitudinea Sinelui. Acest *eu,* care este spiritul, trebuie să dispară. Spiritul nu va pune capăt propriei sale existenţe, de aceea este necesară graţia guru-lui, care este, în acest caz, esenţială. Moartea spiritului reprezintă realizarea.

Ce este eu-l?

Este gândul original care vine din Inimă înainte de toate. El se identifică cu corpul şi vă face să credeţi că sunteţi o persoană separată, având un spirit şi un corp. Când *eu*-l se întoarce la sursa sa, Inima, şi dispare, toate temerile dispar odată cu el. Cufundarea *eu*-lui în Inimă este ceva foarte dificil. Singurii care ajung acolo sunt discipolii avansaţi sau cei care au practicat îndelung meditaţia. Pentru debutanţi este mai indicat să mediteze asupra numelui şi formei lui Dumnezeu sau asupra guru-lui. Atunci, prin această metodă, ei îşi vor fi stabilizat spiritul lor, practica investigaţiei interioare le va părea mult mai uşoară.

Cum se aduce eu-l la sursa sa?

Întrebaţi-vă „Cine sunt *eu*?". Aruncaţi-vă în interiorul vostru şi căutaţi acest *eu* care este sursa tuturor problemelor voastre. Apoi veţi cunoaşte beatitudinea Sinelui. Această întrebare consistă în căutarea noţiunii de *eu*. Dacă vă este dificil, fixaţi-vă atenţia asupra numelui şi formei unei fiinţe realizate: sau, mai bine, urmăriţi să eliminaţi gândurile. Dacă r*eu*şiţi într-un caz sau altul, graţia Sinelui vă va susţine şi conduce spre scop.

Scopul şi Sinele

Credinţa că Sinele poate fi cunoscut prin intermediul mentalului este o pură iluzie. Conştiinţa focalizată asupra gândurilor şi identificată cu ele devine mental şi uită Sinele. Dar Sinele este omniprezent; nu se pune problema de a-l realiza. Nu poate fi nici aşteptat, nici obţinut deoarece eşti deja Sinele, chiar în acea clipă. Se spune uneori că mentalul împiedică priza de conştiinţă asupra Sinelui, dar dacă vă interiorizaţi pentru a descoperi sursa acelui spirit, el dispare deoarece nu are o existenţă proprie. Singur există numai Sinele, şi pentru cel care ştie, nu există nici naştere, nici moarte, nici spirit, nici timp, nici iluminare. Acesta este ultimul adevăr.

Gândul „Voi realiza Sinele chiar în această viaţă" este un obstacol în calea realizării. Voi înşişi sunteţi Sinele chiar în acea clipă. Imaginaţi-vă că descoperirea Sinelui într-un moment mai mult sau mai puţin apropiat este o activitate mentală care vă deturnează atenţia de la meditaţia asupra Sinelui. Rămâneţi centraţi în Sine în fiecare clipă şi nu vă preocupaţi de nimic altceva.

Dacă vă puneţi întrebarea „Cum voi realiza Sinele?" daţi mentalului un substitut al realităţii. Dacă este privat de gânduri, el va sfârşi prin a dispare. Investigarea interioară şi abandonul de sine nu sunt decât tehnici ce duc la pace şi

linişte interioare. Învăţătura ultimă este deci: „Cultivaţi calmul şi tăcerea interioare; când vă veţi stabili în aceste stări, Sinele se va revela.”

Starea de tăcere interioară spontană este foarte dificilă de atins. În autobiografia sa, Mahatma Gandhi spune aceasta i-a necesitat 40 de ani de eforturi neîncetate. Discipolii care au norocul de a fi în compania unui *jnana yoghin* vor ajunge să stăpânească spiritul lor mai uşor, dar aceasta le va necesita un efort considerabil.

Spuneți că spiritul nu există. Cum poate un lucru care nu există să fie sursa atâtor probleme şi să ne împiedice să devenim conştienți de Sine?

Este genul de întrebări care vă împiedică să deveniţi conştient de Sine. *Jnana yoghinul* ştie că spiritul nu există; dar nu veţi descoperi această stare de conştiinţă torturându-vă cu acest gen de întrebări.

Dacă eu sunt Sinele în acest moment, ce mă împiedică să fiu conştient de aceasta?

Gândurile şi dorinţele dumneavoastră.

Pentru a elimina dorințele, trebuie să începem să le satisfacem plenar, până la sațietate. Dacă nu, nu facem altceva decât să le refulăm.

Spiritul este comparabil unui foc care aţâţă dorinţele şi gândurile. Dacă încetăm să-l alimentăm, acest foc va sfârşi prin a se stinge. A satisface dorinţele în speranţa de a le transcende ar însemna să încerci să stingi un foc stropindu-l cu petrol.

A vrea să-ți elimini gândurile nu este o dorință?. Situația pare fără ieşire: ori suntem conduşi de gânduri şi dorințe, ori obsedați de dorința de a ne debarasa de ele. Ce trebuie să facem?

Aceste îndoieli vin din spirit şi el este cel care vă împiedică să vă realizaţi Sinele. Răspunsurile la aceste întrebări sunt de domeniul mentalului şi nasc alte întrebări. Acest joc de întrebări-răspuns poate să continue la infinit. Singura modalitate de a ieşi din acest hăţiş este aceea de a nu mai acorda atenţie spiritului şi de a ne întoarce către Sine. Nu vă gândiţi la dorinţe şi nici la modalitatea de a vă debarasa de ele. Cultivaţi calmul şi tăcerea, astfel, întrebările şi dorinţele vor dispărea.

Există numeroase lucrări despre meditaţie şi *Vedanta*, dar lectura lor nu va face altceva decât să vă multiplice gândurile în loc să le elimine. Este mai bine să căutaţi compania unui *jnana* yoghin. Graţia care emană din el linişteşte automat spiritul celor care-l înconjoară.

De ce este neapărat necesar ca spiritul să dispară?

Este singurul mod de a realiza Sinele. Mulţi oameni ajung la o stare de perfectă egalitate, dar nu este, încă, decât o etapă. Alţii declară că realizarea constă în a-L vedea pe Dumnezeu în toate lucrurile. Dar, pentru aceasta, prezenţa unui *eu* este necesară şi, atât timp cât există acest *eu*, spiritul continuă să existe şi el. *Jnana* yoghinul nu vede nimic pentru că în el văzătorul este mort. În Sine, văzul nu există. Nu există decât a fi, când spiritul este nemişcat putem atinge un stadiu în care lumea întreagă este percepută ca o manifestare a Sinelui; dar când dispare, nu mai este nimeni de văzut şi nici o lume care poate fi văzută.

Pentru cel care posedă un spirit, pământul, cerul şi stelele au o existenţă şi pot fie percepute. Lumea obiectelor, a formelor, a numelor nu este altceva decât spirit. Când acesta încetează să mai existe, acest univers dispare odată cu el şi nu mai rămâne decât Sinele. A vedea prezenţa Sinelui în toate lucrurile aparţine tot mentalului. Dacă nu există spirit nu există nici lume. Dacă iei o frânghie drept un şarpe, vei vedea un şarpe şi nu o frânghie. Dacă vezi frânghia, nu poţi vedea şarpele. Tot astfel şi cu lumea: dacă vezi lumea, nu poţi vedea Sinele, iar dacă vezi Sinele lumea nu mai există. Totul este Sine omnipenetrant: deci lumea nu este separată de el.

Oare nu totul este predestinat? Ramana Maharishi spunea adesea că cea mai mică acțiune este determinată la naştere şi că singura noastră libertate este cea de a deveni conştienți că nu suntem cel care acționează prin intermediul corpului.

Aceasta este adevărat dacă vă identificaţi cu spiritul exteriorizat. Destinul nu ia în calcul decât spiritul exteriorizat. Când începeţi să meditaţi şi să încercaţi să aduceţi spiritul mai aproape de sursa sa, vă transcendeţi puţin câte puţin destinul. Spiritul exteriorizat nu este condus de destin. Cu cât ne interiorizăm mai mult cu atât transcendem mai mult destinul.

***Samadhi* şi realizarea**

Există mai multe tipuri de *samadhi*: se disting în general trei tipuri. *Savikalpa samadhi*, de un nivel inferior, nu este decât un stadiu avansat de concentrare în care spiritul poate rămâne fixat asupra unui singur obiect lungi perioade de timp, dar această stare ia sfârşit din momentul în care te laşi antrenat de alte gânduri. Starea în care nu mai ai nici un gând poate şi ea calificată drept *samadhi*. Dacă ajungem să eliminăm gândurile un timp suficient de lung, spiritul va dispărea automat în Sine, şi ne vom bucura atunci de beatitudinea Sinelui. Dar subzistă un *eu* care gustă această fericire şi deci nu este adevărată experienţa Sinelui. Aceasta se produce atunci când spiritul este aneantizat. De această dată nu mai există subiect gânditor, ci Sine.

Al doilea nivel este numit *kevala nirvikalpa samadhi*. În această stare *eu*-l dispare provizoriu şi face loc adevăratei experienţe a sinelui. Această stare nefiind decât provizorie, nu este vorba deci de realizarea Sinelui. *Eu*-l este susceptibil să reapară în orice moment şi să ne întoarcem la conştiinţa obişnuită.

Atât timp cât burduful este scufundat în puţ, apa pe care el o conţine şi cea care îl înconjoară formează un tot. Dar când tras de coardă burduful urcă la suprafaţă, el se separă împr*eu*nă cu conţinutul său de apa puţului. Astfel spiritul poate să se cufunde în Sine dar când ajunge la suprafaţă va fi iar în compania *eu*-lui individual şi al simţului separaţiei. În *kevala nirvikalpa samadhi* toate organele de simţ încetează să mai funcţioneze,îţi este imposibil să mai gândeşti sau să acţionezi. Este starea de yoga, şi nu cea de *jnana*, pentru că spiritul nu a fost definitiv eliminat. Yoghinul poate petrece ani de zile în această stare, dar atâta timp cât spiritul nu este definitiv aneantizat, nu putem vorbi de realizare.

Starea ultimă este sahaja nirvikalpa *samadhi* în care spiritul, *eu*-l este definitiv anihilat. Este starea unui *jnana yoghin*. În starea de *sahaja* simţurile şi corpul funcţionează normal, astfel încât *jnana* yoghinul poate trăi şi munci în lume aparent ca un om obişnuit. Oamenilor le este foarte gr*eu* să creadă că Sarada este o *jnana*, căci ea îşi petrece cea mai mare parte a timpului jucându-se, dar aceasta nu este decât o faţadă; în realitate este o *jnana*, definitiv stabilită în starea de *sahaja*, şi, oricât de incredibil ar părea, ea se găseşte în aceeaşi stare interioară ca şi Ramana

Maharishi. Starea de transă din *nirvikalpa samadhi* este o experienţă curentă la yoghini, dar starea de *sahaja* este întâlnită foarte rar.

PARTEA A DOUA – Mathru Sri Sarada

„O felicit pe fiica mea preferată, Mathru Sri Sarada, care în prezenţa mea, la 18 decembrie 1978, şi-a realizat Sinele suprem. Pământul este tronul său, cerul acoperiş şi stelele lumină. De fapt, întregul univers este tronul său”.

Sri Lakshmana Swami

„Sri Lakshmana Bhagavan, sunteţi Dumnezeul m*eu* încarnat. O, Tată al m*eu* divin, mă prosternez înaintea ta, căci prin graţia ta spiritul m*eu* a dispărut şi *eu* sunt acum Sinele omniprezent.”

Mathru Sri Sarada

Biografie

Întâlnirea cu guru-l

La Gudur, Lakshmana avea un coleg de clasă un brahman pe nume Ramanadham. Ei se întâlneau uneori pentru a face *pranayama* în locul în care Sri Lakshmana avusese prima sa experienţă a Sinelui. La sfârşitul şcolii, drumurile lor se despărţiră pentru o perioadă de timp. Lakshmana se dusese la Arunachala, ca să fie în preajma lui Ramana Maharishi, în timp ce Ramanadham se lansă în afaceri. În 1949, acesta din urmă se căsători cu o fată pe nume Bhanumathi şi se instală la Gudur. Amândoi erau devotaţi lui Sri Ramakrishna, sfântul din Bengal din secolul XIX. În 1959, cu puţin timp înaintea naşterii celei de a doua fiice, Bhanumanthi avu un vis în care Sarada, soţia lui Sri Ramakrishna venea să o vadă şi se aşeza pe patul său, fapt pentru care ei o botezară pe fiica lor, Sarada.

După o copilărie dificilă, marcată de numeroase boli, Sarada a fost trimisă la şcoală. Ea nu manifesta nici un interes pentru şcoală şi prinsese obiceiul de a lipsi de la ore. Nu era atrasă de religie, dar avea o curiozitate de natură ascetică. Hrana o lăsa indiferentă, nu-i plăceau hainele frumoase şi prefera să le modifice pe cele vechi decât să îşi cumpere altele noi. Cu chipul său închis şi obiceiurile sărăcăcioase era confundată, deseori, cu servitoarea casei, ceea de, din partea ei, nu o deranja. Avea un caracter dificil şi se certa deseori cu fraţii şi surorile ei. Odată, însă, cu înaintarea în vârstă se afirma şi caracterul ei generos: uneori oferea săracilor banii săi de buzunar şi hrana sa.

Când Ramanadham află că fostul său coleg de şcoală devenise mare yoghin şi se întorsese la Gudur avu deosebita plăcere de a-l revedea. El se alătură miilor de persoane care veneau pentru *darshan*-ul anual de Shivaratri. În 1973, când Sri

Lakshmana puse capăt lungii sale perioade de retragere şi oferea *darshan*-uri săptămânal, părinţii Saradei începură să-l viziteze regulat şi deveniră discipoli fervenţi.

În februarie 1974, în ziua de Shivaratri, Sarada a mers împre*u*nă cu familia sa pentru *darshan*-ul anual. Sri Lakshmana îi făcu o impresie bună. Îl asemăna cu Dumnezeu în formă umană, dar, în acelaşi timp i se făcu frică pentru că simţea că îi poate citi toate gândurile. Mai avea impresia că, asemenea înţelepţilor din mitologia hindusă, acesta avea puterea de a o transforma în cenuşă dintr-o singură privire. Ea reveni la *ashram* într-o duminică de aprilie pentru *darshan*-ul săptămânal. De la prima sa vizită ea se simţise atrasă de Sri Lakshmana şi jurase că va veni să-l vadă în fiecare săptămână dacă r*eu*şea să treacă de examenele şcolare.

Pe timpul examenelor, ea repeta continuu numele lui Lakshmana şi atunci avea impresia că nu ea era ce care susţinea examenul, ci Lakshmana însuşi. Rezultatele afişate în ziua de Mahanirvana a lui Ramana Maharishi arătau că Sarada r*eu*şise la examene. Ea îşi ţinu promisiunea şi, începând cu acea dată, a mers în fiecare duminică pentru *darshan*-ul lui Sri Lakshmana. Ea credea că acesta nu a remarcat-o cu adevărat decât după câteva săptămâni, căci de atunci, ori de câte ori el o privea îi adresa un zâmbet iar în nopţile de după *darshan* Sri Lakshmana îi apărea în vis.

În curând Sarada vru să practice meditaţia cu numele şi forma guru-lui. Ea ezita mer*eu* între Sri Ramana şi Sri Lakshmana. După câteva încercări îi apăru forma lui Sri Lakshmana în mijlocul unei lumini strălucitoare. În urma acestei experienţe edificatoare ea se hotărî să mediteze asupra formei lui Lakshmana şi să îl ia drept guru.

În timpul orelor de şcoală, ea repeta mental *japa „Hare Lakshmana*” sau îi scria numele pe caietele sale. Se pierdea în reverii în care se imagina jucându-se şi distrându-se în compania guru-lui său. Profesorii săi au descoperit motivul comportamentului ei, dar, în loc să o pedepsească, au simpatizat-o. Ei considerau devoţiunea faţă de Dumnezeu drept un motiv foarte bun pentru a nu munci, păstrând pedepsele pentru leneşii simpli.

Iată câteva întâmplări care au întărit devoţiunea Saradei pentru Sri Lakshmana:

Clopotul şcolii suna la 9:30 fix iar cei care întârziau trebuia fie să plătească o amendă, fie să tundă iarba timp de trei ore în plin soare, pe terenul şcolii. Într-o dimineaţă, Sarada întârzie prea mult acasă şi, dându-şi seama că era deja 9:45, îşi luă în grabă cărţile şi alergă pe străzile Gudurului repetând „Hare Lakshmana” în speranţa că guru-l său ar putea opri timpul. De fapt, ceea ce s-a întâmplat a depăşit toate aşteptările Saradei pentru că, ajungând la şcoală văzu că ceasul arăta 9:30, dar clopotul nu sunase încă. Se dovedi, în cele din urmă, că ceasul era cu 20 cu minute în urmă. Sarada mai spune că acest fenomen nu s-a mai repetat cât timp a mai fost elevă.

În altă zi, pe când aprindea un foc, un cărbune încins căzu între hainele sale. Fără a încerca să-l ia de acolo, ea strigă „Hare Lakshmana!”, „Hare Lakshmana!” iar cărbunele sări miraculos dintre haine şi căzu în foc. Îşi ridică hainele pentru a se uita la pielea sa, dar, spre uimirea sa, nu avea nici o urmă de arsură.

Într-o altă zi, Sarada contractă o febră puternică. Părinţii săi nu o luară în serios la început, dar nu aflaseră că o elevă, prietenă a Saradei, murise în urma unei astfel de febre. Sarada, care suferea intens, începu să repete numele lui Sri Lakshmana rapid şi cu voce tare. După ceva timp, văzu în depărtare, de la balconul său, o siluetă îmbrăcată în alb care mergea pe drumul spre Nellore. Silueta se opri în

faţa casei sale şi privi în direcţia sa, cu braţele încrucişate pe piept. Sarada avu atunci certitudinea că acea siluetă era Sri Lakshmana. Deîndată începu să se simtă mai bine: transpiră abundent şi îi scăzu febra. În acea seară începu chiar să mănânce şi a doua zi se întoarse la şcoală. Febra îi dispăruse cu totul iar Sarada ştia că prin intermediul acestei viziuni ea primise o binecuvântare specială.

✶ ✶ ✶

În urma unei dispute banale cu sora sa, Sarada se simţi din ce în ce mai acaparată de viaţa obişnuită şi resimţi nevoia imperioasă de a se detaşa de ea. În acest sens ea îi scrise lui Sri Lakshmana:

„Sri Lakshmana, nu există nici o bucurie în această lume. Nu trebuie să mă ataşez de nimic. Bhagavan, tu eşti singurul m*eu* refugiu, singurul m*eu* sprijin. Mă abandonez ţie. Tu îmi eşti şi mamă, şi tată şi guru; fără tine eu nu sunt nimic. Îţi dăruiesc ţie viaţa mea, căci tu eşti singurul care mă iubeşte aici”.

Sri Lakshmana fu impresionat de această scrisoare şi-i spuse mamei ei că acest sentiment de detaşare era excelent. În martie 1975, Sarada îl întrebă pe Lakshmana dacă poate să rămână permanent la *ashram*, căci singura ei dorinţă era să trăiască în preajma lui. Acesta îi spuse că era binevenită. Ştia că era un discipol avansat care avea posibilitatea de a-şi realiza Sinele. Sarada nu putu să pună în practică imediat acest proiect, deoarece *ashram*-ul nu dispunea de nici o posibilitate de găzduire.

O săptămână mai târziu, ea îl rugă pe Sri Lakshmana să îi dea o serie de instrucţiuni. Acesta îi luă caietul şi scrise următoarele cuvinte:

„Corpul este templul Sinelui iar tu trebuie să meditezi la Dumnezeu, cel unic, care răspândeşte lumina sa în Inimă. Corpul este impur, Sinele este perfect; corpul nu este Sinele. Stăpânirea mâniei, dorinţelor şi luxului, renunţarea la dualitate, recunoaşterea Sinelui care transcende simţurile, iată ce este eliberarea. Brahman este realitatea, lumea este iluzie; *jiva* nu este separat de brahman. *Eu*-l nu este separat de Sine. Cel care a realizat aceasta este *jivanmukta* (eliberat în viaţă). Să nu crezi că lumea şi corpul tău sunt reale, să nu cazi în *samsara.* Ca să eviţi acestea, meditează asupra Sinelui. Tu nu eşti corpul, tu nu eşti *ego*-ul! Atunci, cine eşti tu? Întreabă-te „Cine sunt *eu*?”, cufundă-te în inimă şi realizează-ţi Sinele”.

Săptămâna următoare, Sarada avu un vis în care Sri Lakshmana îi spunea: „Dacă vrei să-ţi realizezi Sinele, rămâi alături de mine şi învaţă să-ţi stăpâneşti spiritul”. Trei săptămâni mai târziu, pe 30 mai, la ora când îi aducea micul dejun, Sri Lakshmana îi adresă un surâs special care avu darul de a-i imobiliza spiritul şi de a o plonja temporar în Inimă. Ea crezu, la început că era vorba de beatitudinea Sinelui şi că surâsul guru-lui ei îi era de ajuns pentru a realiza Sinele. În timp ce Sarada relata acest episod, Sri Lakshmana îşi reaminti că i se întâmplase acelaşi lucru alături de

Ramana Maharishi, în 1949. atunci când rămăsese alături de Sri Ramana, surâsul acestuia îi pătrunsese în Inimă şi avusese aceeaşi impresie că numai cu ajutorul unui surâs de-al maestrului putea să-şi realizeze Sinele.

După această experienţă, Sarada dori să practice tapas şi meditaţie. Poate o tânără să urmeze această cale? „Tapas-ul, răsrunse Sri Lakshmana poate fi practicat şi de bărbaţi şi de femei în aceeaşi măsură. Păstrarea spiritului cufundat în inimă, iată în ceea ce constă tapas-ul. Dacă eşti atrasă de numele şi forma mea, poţi face *japa* cu numele m*eu*. Sau vrei să practici meditaţia supra întrebării „Cine sunt *eu*?”.

Sarada nu mai avea decât o singură dorinţă: să stea permanent în preajma guru-lui său. Acesta cunoştea intensitatea devoţiunii Saradei, astfel că îl rugă pe tatăl ei să–i dea voie să se întoarcă la *ashram* şi să stea atât timp cât dorea. Dar, câteva zile mai târziu, Sarada şi fraţii ei au fost daţi afară din *ashram*, la o oră târzie, de către mama lui Sri Lakshmana.

Ramanadham, furios, interzice întregii familii să pună piciorul în *ashram*. „Swami este omniprezent, spuse el, el este prezent şi în această casă; puteţi la fel de bine să meditaţi şi aici”. Sarada îşi petrecu noaptea plângând, dar tatăl său rămase neînduplecat.

Despărţirea de guru-l său i-a provocat mari suferinţe interioare. În final, se hotărî să se sinucidă dacă nu putea să-l vadă pe guru-l său în ziua următoare. Ea i.a trimis o scrisoare în care îi spunea:

„Dacă nu te voi putea vedea, îmi voi pune capăt zilelor. Vreau să stau în preajma ta în permanenţă, în fiecare clipă. Părinţii mei mă împiedică să vin la *ashram*. Ei mă ceartă şi mă bat. În seara asta, la ora 18, voi părăsi casa , după ce voi fi luat un tub de somnifere. Nu trăiesc decât pentru tine. Dacă nu vrei să mor, trebuie să vii să-mi dai *darshan*-ul acasă.”

Când Sri Lakshmana citi biletul, ştiu că Sarada nu glumea. Mai ştia că doar o vizită personală putea evita această tragedie. În acea zi, când Ramanadham îi aduse prânzul, Lakshmana îi spuse acestuia că vroia să-i facă o vizită în acea după-amiază. Nu îi spuse scopul real al acestei vizite şi Ramanadham nu îndrăzni să-l întrebe. Acesta se simţea un pic uimit de onoarea pe care Swami i-o făcea: de fapt, Sri Laksmana nu mersese niciodată neinvitat în casa vr*eu*nui discipol.

Sri Lakshmana sosi la 17:30 şi petrecu trei ore cu familia Saradei. În cursul serii spuse povestirea tradiţională a elefantului atacat de către un crocodil pe când ieşea din râu. După o luptă îndelungată, crocodilul apucă elefantul de gât şi începu să-l tragă în apă. Simţindu-se pierdut, acesta îl rugă pe Vishnu să-i vină în ajutor. Astfel, Vishnu îi apăru şi îi salvă viaţa.

„Asemenea lui Vishnu din povestire, spuse Sri Lakshmana, am venit în această casă pentru a salva viaţa Saradei. Am văzut că, într-una din vieţile anterioare ale Saradei, ea a dus până la capăt o ameninţare de a se sinucide. Sunt sigur că dacă nu aş fi venit aici în această seară, ea şi-ar fi pus capăt zilelor”.

După acest discurs, Ramanadham reveni asupra hotărârii sale şi dădu voie familiei sale să se întoarcă la *ashram*.

În timpul ultimului *darshan* de la mijlocul lui iulie, Sri Lakshmana îi vorbea Saradei despre detaşare. Îi spuse să nu se ataşeze de corpul său, alcătuit din cinci elemente, deoarece, după moarte acesta se descompune în cele cinci elemente componente. Îi explică faptul că fericirea nu depinde de elementele exterioare şi că se regăsea în ea însăşi sub forma propriului ei Sine şi că nu trebuia să o caute altundeva. În încheiere îi zâmbi iar ea simţi emanând din zâmbetul lui o energie spirituală ce îi umplu întreaga fiinţă. Iată ce a scris ea cu privire la acest subiect în jurnalul ei.

„Beatitudinea este permanent emanată de Swami, dar este primită în funcţie de maturitatea spirituală a fiecărui discipol. Cu cât există gânduri mai puţine în fiinţă cu atât captez mai multă energie spirituală. Fiecare discipol primeşte graţia în funcţie de credinţa sa. Cum poţi obţine graţia guru-lui? Este important să fi cultivat devoţiunea în vieţile anterioare şi să te dedici practicilor spirituale în viaţa actuală.

Dumnezeu nu este o statuie de piatră; El se găseşte în inima fiecăruia. La început, totuşi, trebuie să meditezi asupra formei. Graţia guru-lui permite realizarea Sinelui foarte uşor. Cel care realizează Sinele, cel al cărui *ego* este mort, cel care a devenit lumina Sinelui nu este diferit de Dumnezeu. El este unicul guru încarnat. Să nu aveţi decât un singur guru. Acesta trebuie să fie plin de pace şi să-şi controleze simţurile şi spiritul. El trebuie să vă atragă ca un iubit. Eu am găsit un asemenea guru”.

După acest discurs despre detaşare, Sri Lakshmana a întrebat-o dacă mai era hotărâtă să nu se căsătorească. „Când te privesc, răspunse Sarada, este ca şi cum l-aş privi pe Dumnezeu. Prezenţa ta mă inundă de fericire. Mai degrabă aş muri decât să renunţ la *brahmacharya*.”

În acea seară Sri Lakshmana avu o indispoziţie, şi după vizita medicului, Sarada veni să-l vadă în secret. Foarte fericit să constate această devoţiune, ei îi spuse: „Mâine îi voi cere tatălui tău permisiunea de a te numi fiica mea adoptivă.” Când Sri Lakshmana îi împărtăşi aceasta Ramanadham nu avu nici o obiecţie. La 12 iunie 1975, în prezenţa tuturor celor de la *ashram*, o întrebă pe Sarada: „Eşti pregătită să rămâi cu mine în permanenţă începând de astăzi?”. „Da:” răspunse Sarada. Atunci Sri Lakshmana declară: „Începând de astăzi, tu ai devenit fiica mea adoptivă.”

La 20 august, Sarada trebui să se întoarcă la Gudur pentru câteva zile. A doua zi, ea primi un bilet de la guru-l ei care spunea: „Binecuvântată fii, fiica mea Sarada. Iubirea ta divină curge ca un şuvoi de ulei. Îţi mulţumesc”. 10 zile mai târziu, pe când era singur în camera sa, Sri Lakshmana văzu cum camera se umplu deodată de lumină. Ştia că dacă s-ar abandona acelei lumini, şi-ar părăsi corpul. Asta nu ar fi schimbat starea lui de conştiinţă, dar nu ar fi putut face asta deoarece dragostea lui pentru Sarada îl ataşa uneori puţin de existenţa fizică. „Ce s-ar fi întâmplat Saradei, spuse el, dacă nu aş fi fost acolo? Astfel , m-am trezit şi mi-am păstrat corpul.”

Sarada îl visa în fiecare noapte pe Sri Lakshmana. În cele mai multe vise, ea râdea şi se juca cu el, dar alteori el rămânea aşezat şi îi dădea un *darshan* tăcut. Dacă el îi dădea instrucţiuni, ea le nota în ziua următoare. Într-unul din vise el îi spuse: „Tu eşti copilul meu. Rămâi la *ashram*, nu te îndepărta. Nimeni de aici nu este capabil să treacă de probele mele. Tu eşti lumina acestui *ashram* şi tu dăruieşti lumină discipolilor.”

Arunachala Shiva

Mitul lui Shiva luând forma Muntelui Arunachala este unul dintre cele mai cunoscute elemente ale folclorului tamul, care a sfârşit prin a prinde viaţă: mulţi sunt cei care cred astăzi că acest munte este cu adevărat manifestarea fizică a lui Shiva. De mai mult de un mileniu sfinţii şi înţelepţii au resimţit forţa spirituală a Arunachala-lei şi au scris poeme în onoarea sa. Ramana Maharishi şi Lakshmana Swami au declarat amândoi că Arunachala era Shiva, sinele, în forma unui munte. În fiecare an, în timpul sărbătorilor de *Dîpam*, mii de oameni vin să contemple focul ritual din vârful muntelui; acest foc comemorează o povestire din Purana în care Shiva îşi demonstrează superioritatea asupra lui Brahma şi Vishnu.

Spre mijlocul lui octombrie 1974, Sarada şi alţi discipoli participau în compania lui Sri Lakshmana la pelerinajul de la Arunachala. Sarada parcurse interiorizată cei 30 km de *pradakshina* (mers ritual în jurul muntelui) repetând în sinea sa că nu doreşte să se căsătorească ci să-şi consacre viaţa meditaţiei. Arunachala are reputaţia de a îndeplini orice dorinţă, iar cea a Saradei se îndeplini: familia sa acceptă ca ea să nu se căsătorească, iar ea petrecu un an întreg meditând asupra guru-lui ei.

În anul următor (1975), Sarada se întoarse la Arunachala, de această dată în timpul sărbătorilor de Dîpam. Ea făcu *pradakshina* rugându-l pe Arunachaleshvara (Shiva) să îi acorde o viziune a formei sale. În seara de 17 noiembrie, Sri Lakshmana şi discipolii săi s-au r*eu*nit pe colinele Arunachala-ei pentru a putea contempla focul ce urma să fie aprins în vârful muntelui. În momentul înălţării flăcării, Sarada închise ochii şi simţi că Sri Lakshmana şi focul se regăseau în ea. Apoi avu o viziune în care Sri Lakshmana apăru în vârful muntelui. Câteva momente mai târziu, forma lui Sri Lakshmana se transformă în cea a lui Shiva. Sarada deschise ochii, dar viziunea nu dispărea. Ea lua forma când a lui Sri Lakshmana, când a lui Shiva. Acesta din urmă avea o piele de un albastru pal; în jurul gâtului atârnau şerpi şi un colier lung de rudrakshas; fruntea era ornată de vibhutis (cenuşă sacră). La început, Sarada nu vedea decât bustul său, cu flacăra de Dîpam arzând în dreptul inimii. Apoi apariţia manifestă forma sa completă şi Shiva începu să danseze de bucurie în vârful muntelui.

Apoi el se adresă Saradei: „*Eu* sunt Swami, spuse, el şi cu mine suntem unul". Însă, când el o invită să i se alăture Sarada îl refuză: „Nu pot să îl părăsesc pe Swami". Apoi scena se modifică. Sarada văzu o peşteră scăldată într-o lumină albăstrie, aproape de vârful Arunachala-ei. Shiva era aşezat pe un tron, la intrarea în peşteră. Lângă el se găsea un alt tron, mai mic, care nu era ocupat. „Unde este Parvati?" (soţia lui Shiva) întrebă Sarada. Nu este aici, răspunse Shiva, aşează-te aici". Sarada refuză şi începu să plângă. Îşi întoarse capul de la munte şi ţinu ochii închişi. Sri Lakshmana şi ceilalţi discipoli o ajutară să ajungă în camera sa. Dar această viziune a lui Shiva dansând nu o părăsea. După întoarcerea sa la Gudur această viziune îi apăru periodic timp de şase luni.

„Dacă Sarada s-ar fi abandonat lui Shiva şi ar fi acceptat propunerea lui, spuse Sri Lakshmana, şi-ar fi părăsit corpul imediat şi ar fi fost absorbită de Arunachala. Ea nu şi-ar fi realizat Sinele. Ar fi devenit o mare *devata (*zeiţă), locuind la Arunachala. Pentru a obţine realizarea ea ar fi trebuit să renască. Dar, din dragoste pentru mine , ea şi-a păstrat corpul.

În mai 1978 Sarada avu o nouă şedere la Arunachala. Această a treia vizită a fost ocazia trecerii decisive spre realizare. Unica ei dorinţă, de data aceasta, a fost să se elibereze de gândurile sale şi făcu *pradakshina* rugând Arunachala să-i îndeplinească dorinţa aşa cum o mai făcuse. Câteva ore mai târziu când discipolii se strânseră în preajma lui Sri Lakshmana pe colinele Arunachala-ei, acesta o privi pe Sarada şi zâmbi. În acea clipă gândurile sale dispărură şi ea îţi pierdu conştiinţa propriului corp. La apus, când ceilalţi se întorceau în camerele lor, Sarada merse în sala de meditaţie a lui Sri Raman*ashram*am unde petrecu o oră şi jumătate absorbită într-o stare de linişte interioară totală. În ziua următoare, când sosi pentru *darshan*-ul de dimineaţă, Sri Lakshmana o privi zâmbind şi ea fu absorbită în aceeaşi stare de linişte interioară. Începând cu acea zi, acest fenomen se reproducea de fiecare dată când îşi privea guru-l în timpul *darshan*-ului.

Sadhana

Perioada dintre noiembrie 1975 şi mai 1978 a fost dificilă pentru Sarada. Ea petrecea o parte din zilele sale plângând fie din cauza conflictelor nesfârşite cu mama lui Sri Lakshmana, fie din cauza probelor guru-lui ei. Într-o perioadă el o ignora complet timp de săptămâni, uneori pentru a pune la încercare dragostea ei şi egalitatea sa în atitudine, cât şi pentru a-i reduce orgoliul.

„Timp de săptămâni rămânea fără să-mi adreseze vreo privire. În acele momente mă consideram cel mai bun discipol al lui, şi această tactică era excelentă pentru *ego*-ul m*eu*. În ciuda lacrimilor mele atitudinea lui nu se schimba deloc. Am înţeles lecţia şi simţeam că el nu mă privea în plan fizic, interior el nu mă părăsea şi mă privea permanent. Ce fericire şi alinare era gândul că ştiam asta! Ca să înlocuiesc *darshan*-ul fizic îmi imaginam că mă privea şi asta era îndeajuns ca să mă facă fericită."

În mai 1978 Sarada avu un vis în care văzu discipolii făcând ascensiunea unui munte; dar nici unul din ei nu părea să cunoască drumul şi la capătul a câteva clipe dispărură. Sarada privi împrejurul ei, găsi drumul care ducea spre vârf şi începu să se caţere lent. Atingând vârful, îşi dădu seama că Sri Lakshmana era în spatele ei. El o întrebă câţi discipoli ajunseră în vârf. „Sunt singură" spuse ea. Privi în jurul lui şi văzu că era adevărat. „Tu eşti singura care ai putut ajunge în vârful muntelui, îi spuse. Este calea *jnana* şi tu singură ai putut să o urmezi până la capăt. Tu eşti lumina *ashram*-ului:"

După cea de-a treia şedere la Arunachala, Sarada îşi dădu seama că ea putea accede la o stare fără gânduri de fiecare dată în care se găsea în preajma guru-lui ei. După trei ani, ea se gândea mereu la el dar acum toate gândurile dispăreau, inclusiv cele despre Sri Lakshmana. La început, ea făcea *japa* cu numele lui („Hare Lakshmana") dar mai apoi ea se concentră asupra formei sale. Practica aceasta cu o asemenea intensitate încât putea simţi acel val de dragoste, care uneori o împiedica să doarmă. Când avea ocazia Sarada făcea *japa* sau medita asupra formei lui Sri Lakshmana până la 20 ore pe zi şi în cele 4 ore care-i rămâneau de cele mai multe ori îl visa. Iată cum descrie ea această perioadă de *sadhana*:

„Dragostea mea pentru Swami deveni atât de intensă încât îmi era din ce în ce mai uşor să mă gândesc la el permanent. Această dragoste mă învăluia complet şi a sfârşit prin a anula toate laturile mele negative. Dacă eram pe punctul de mă mânia, îmi era îndeajuns să îmi îndrept atenţia spre acea dragoste interioară şi mânia era sugrumată în faşă. La început, eram geloasă pe toţi cei care păreau să reţină atenţia lui Swami, dar când am fost învăluită de acest <corp de dragoste>, când întregul m*eu* corp nu era decât dragoste pentru Swami, am putut emana această dragoste către toţi discipolii. În loc să sufăr că sunt ignorată, mă bucuram pentru acei discipoli care beneficiau de graţia lui Swami.

Încercam să resping gândurile care încă se mai manifestau în mine, dar fără succes. Swami spuse în decursul unei discuţii că toate gândurile sunt emanaţiile lui Shiva în inimă, şi că îi aparţin. Dacă putem conştientiza că ele nu ne aparţin, nu ne mai pot influenţa/perturba şi vor dispărea complet. Din acel moment, de îndată ce am simţit atenţia mea deturnată, m-am prosternat mental în faţa lui Shiva şi l-am rugat să-şi primească înapoi gândurile. Şi mergea! După ceva timp îmi dădusem seama că gândurile nu-mi aparţineau, şi ele au încetat să mă mai perturbe.

Continuam să fac un efort conştient pentru a atinge realizarea deoarece Swami mă provoca. Dar eram încă foarte naivă, nu ştiam nimic despre Sine şi despre cum îl puteam realiza. Ştiam că Ramana Maharishi îşi realizase Sinele la 17 ani şi eram foarte dezamăgită că depăşisem deja această vârstă. Mă consolam cu

ideea că Swami avea 23 ani când obţinuse realizarea. Îmi spusese odată sau de două ori că această viaţă avea să fie ultima pentru mine.

Într-o zi l-am întrebat, în glumă, de ce nu-i făcea cadou fiicei sale adoptive această realizare de care vorbea atât. Mă privi sever şi îmi spuse că nu are nici mamă, nici tată, nici copii, pentru ca el era Sinele şi că Sinele nu este ruda nimănui. Sinele, spuse el, nu poate fi nici dat, nici luat, căci se revelează el însuşi când spiritul a devenit suficient de pur. Am avut senzaţia că i-a displăcut, aşa că nu am mai abordat niciodată acest subiect. Dar mai târziu, cu ocazia unei alte discuţii, mi-a spus că Sinele nu este nici satisfăcut, nici nemulţumit.

Pe perioada <corpului de dragoste> petreceam ore întregi într-o stare de beatitudine, gândindu-mă la Swami şi dăruindu-i toată dragostea mea. Nu vroiam să intru într-o stare de conştiinţă în care nu puteam să mă gândesc la el (spunea deseori că după realizare, nici spiritul, nici gândurile nu subzistă). Eram fericită să rămân permanent într-o stare de devoţiune beatifică.

În chip de meditaţie, îmi imaginam că Swami era fiul meu, că îl ţineam pe genunchi, îl îmbrăcam, îl spălam, îl hrăneam şi îl mângâiam. Am sfârşit prin a crede că într-adevăr acest Swami era copilul meu. Aceasta era o stare numită *bhava samadhi*. Swami îmi repeta că trebuie să învăţ să meditez corect şi se supăra pentru că nu-l ascultam. Nu ştiam decât să-l iubesc pe Swami şi lăsam disciplina lui pentru mai târziu. Respingeam ideea realizării în această viaţă deoarece nu doream să încetez să mă gândesc la Swami."

Sarada vizualiza uneori forma lui Swami în centrul inimii. Atunci intra într-o stare beatifică şi era cuprinsă de un râs de neoprit. Când tatăl său o întreba ce trebuia să facă pentru a atinge o astfel de stare, ea răspunse: „Trebuie mai întâi de toate să ai un spirit pur, apoi să-ţi imaginezi chipul lui Swami în centrul inimii, în partea dreaptă a pieptului. Dacă eşti suficient de concentrat, Swami va începe să zâmbească şi vei fi inundat de fericire."

Sri Lakshmana îi spuse mai târziu lui Ramanandham că o astfel de practică permite transcenderea primilor 4 învelişuri (*koshas*) şi să stabilirea în cel de-al cincilea, corpul beatific (*anandamaya kosha*). Conform filosofiei vedantice, există 5 învelişuri şi 3 corpuri care constituie instrumentele *eu*-lui individual. Primul înveliş este corpul fizic. Ansamblul celor 3 învelişuri următoare (pranic, mental, intelectual) formează cel de-al doilea corp, numit corp subtil sau astral. Cel de-al treilea corp, numit corp cauzal este format numai din *anandamaya kosha*. Sri Lakshmana precizează că nu trebuie confundată starea de fericire cu adevărata beatitudine a Sinelui, căci nu există un *eu* care să se bucure de fericire. Adevărata beatitudine a Sinelui nu se revelează decât în momentul în care *eu*-l dispare complet.

Sarada se găsea pe rând fie total absorbită în gândurile pentru guru-l său sau în absenţa totală a gândurilor. „La început, îi spusesem să facă *japa* cu numele m*eu* şi să se concentreze asupra formei mele, spuse Sri Lakshmana, când am încercat să-i schimb metoda. Ea refuza. Calea ei era cea a devoţiunii şi abandonului. Ea s-a abandonat în totalitate mie şi în final aşa şi-a realizat Sinele. Putem spune că nu a avut dreptate?"

Realizarea

Din octombrie până la jumătatea lui decembrie 1978, Sarada rămase la Bangalore, lângă sora sa bolnavă. Pe timpul acestei şederi ea începu să intre în *kevala nirvikalpa samadhi*, o stare pe care ea a luat-o ca pe o stare de somn plăcut. În ultimile săptămâni la Bengalore, ea rămase permanent într-o stare de tăcere

interioară sau în *samadhi*. Încetă să mai mediteze asupra guru-lui său sau să facă *pujas* în faţa fotografiei sale, petrecând o mare parte a zilelor întinsă în patul său. Pe 12 decembrie spiritul său se cufundă în inimă şi avu o experienţă a Sinelui.

Pe 16 decembrie se întoarse la Gudur şi, pe timpul călătoriei, rămase în *samadhi* sau o stare apropiată de aceasta. În ziua următoare sosirii sale, merse la *ashram* şi petrecu două ore cufundată în starea de *kevala nirvikalpa samadhi*. De îndată ce deschidea ochii *eu*-l se cufunda din nou în inimă şi apoi în creier. Dar ajungea să închidă din nou ochii pentru a se întoarce din nou în inimă. Petrecu restul zilei şi toată noaptea în *samadhi*. De fiecare dată când *eu*-l se cufunda în inimă ea credea că a realizat Sinele. Încă îi era posibil să vorbească şi Sri Lakshmana, crezând că realizarea era iminentă, aduse lângă ea un magnetofon pentru a înregistra ce spunea. Sarada se exprima în fraze scurte întretăiate de tăcere, în timp ce se cufundase în beatitudinea Sinelui.

„Nu am corp. Nu am *eu*. Cum pot să vorbesc, nu ştiu. De fapt, nu sunt *eu* cea care vorbeşte. Văd fără să privesc. Unde este *eu*-l care-mi permitea să văd? Când spiritul intră în inimă nu mai există *eu* care să spună că *eu*-l a dispărut. *Eu*-l m*eu* murit. Întregul m*eu* corp este învăluit în pace şi fericire. Este ceva inefabil. Sinele mă atrage spre el şi sunt incapabilă să deschid ochii. Corpul este slăbit. Timpul şi moartea sunt transcense, căci nu mai există spirit. Totul este plin de pace şi beatitudine. Mi-am recunoscut propriul Sine, sunt copleşită.

Când Sri Lakshmana îi spuse că *eu*-l ei nu era încă aneantizat şi că nu atinsese starea ultimă, ea continuă: „*Eu*-l este mort, lumea a dispărut. Totul este fericire. Corpul este inert, nu poate nici mânca, nici vorbi. Cine vorbeşte, nu ştiu. *Eu*-l este mort.

„Cine vorbeşte?” întrebă Sri Lakshmana. Sarada tăcu şi, apoi, el răspunse la propria întrebare: „Este Sinele.” Sarada continuă:

„Văd totul fără a vedea deloc. Vorbesc totul fără a vorbi. Acţionez fără a acţiona, pentru că *eu*-l este mort. Nu am corp. Totul este Brahman. Totul este fericire. Dragostea şi fericirea îmi curg în vene în loc de sânge. O energie puternică intră în mine”.

Cu trei luni înainte, Sri Lakshmana îi spusese Saradei: „Dorm fără să dorm”. Ea repetă aceste cuvinte şi spuse că acum înţelese sensul lor.

„NU mai vreau să acţionez. Nu mă tem de moarte. Nu îmi mai rămâne nimic de făcut. Voi abandona acest corp”.

Sri Lakshmana îi ceru să rămână, dar ea răspunse:

„Cine poate muri acum? Acest corp este inert, cum ar putea muri? *Eu*-l m*eu* este mort, ce ar mai putea muri?

Sri Lakshmana îi aminti că *eu*-l ei nu murise încă şi că nu era în starea ultimă de *sahaja*.

În acel moment opri magnetofonul şi făcu următorul comentariu: „Cel al cărui spirit dispare complet în inimă pentru o clipă se poate considera o fiinţă realizată. Experienţa Sinelui este autentică. Totuşi, *eu*-l ei nu a murit şi este susceptibil să reapară în orice moment. Această experienţă nefiind decât provizorie ea nu poate corespunde stării ultime”. Apoi dădu drumul din nou bandei.

„Sunt omniprezentă. Nu sunt corpul. Neavând corp, nimic nu mă poate speria. Rămân imobilă. Indiferent de ce aş face, nu mă mişc. Sunt lumina Sinelui. Totul nu este decât vid. Cum aş descrie Sinele? Nu este nici lumină, nici tenebre. Nimeni nu poate şti ce este. Sinele este Sine şi atât”.

În acea zi, spiritul Saradei continuă într-un du-te-vino între Inimă şi Minte. Spre ora 16 după-amiaza, *eu*-l Saradei începu să se lovească de peretele intern al

capului, ca şi cum, zicea ea mai târziu, cineva încerca să-i despice craniul. Durerea era insuportabilă; Sarada luă mâna lui Sri Lakshmana şi o puse pe capul ei. *Eu*-l se întorcea în Inimă, dar apăru câteva clipe mai târziu şi porni, apoi, spre peretele capului. Sarada îşi aşeză capul pe picioarele lui Sri Lakshmana; la capătul a câteva momente, *eu*-l îşi regăsi sursa şi dispăru definitiv.

La 18 decembrie 1978 Sarada îşi realiză Sinele. Sri Lakshmana spuse că *eu*-l ei avusese o ultimă tentativă de scăpare şi de păstrare a posibilităţii de reincarnare. Fără prezenţa lui Lakshmana, *eu*-l ar fi r*eu*şit să scape şi Sarada ar fi murit.

În momentele următoare, îi fu teamă ca ea să nu-şi abandoneze corpul. Membrele erau reci şi palide, sângele nu mai circula. Credea că, dacă moartea Ssaradei s-ar fi produs, nu numai că ar fi avut probleme cu familia Saradei, dar risca chiar să fie acuzat de omucidere! În final, el o duse la părinţii ei, la Gudur. Abia după cinci zile, Sarada a putut menţine conştiinţa propriului corp, dar ea repeta constant că vroia să-şi abandoneze corpul iar Sri Lakshmana trebui să facă uz de toată autoritatea sa ca să o facă să renunţe la această idee.

El vroia ca ea să-şi păstreze corpul pentru a oferi ajutorul ei celor care căutau să-şi realizeze Sinele; în următoarele 12 luni, el duse o luptă aprigă pentru a o menţine în contact cu lumea. Sarada nu avea nici un gând şi îi era, practic, imposibil să se fixeze pe aspectele lumii materiale. Numai dragostea ei pentru guru o mai menţinea în viaţă. De fiecare dată când vorbea despre abandonarea corpului ei, Sri Lakshmana avea lacrimi în ochi şi o ruga să rămână. Atunci, ea încerca o asemenea dragoste pentru el, încât îi era imposibil să taie această ultimă legătură cu corpul şi lumea.

Pentru a o ţine ocupată tot timpul Sri Lakshmana o obligă să se joace cu păpuşile şi o învăţă să construiască grădini miniaturale. Deşi încerca să-i facă pe plac, Sarada nu putea să-şi focalizeze atenţia asupra acelor jocuri mai mult de câteva minute. Inutilitatea activităţilor umane îi apărea brusc şi anunţa că vrea să-şi abandoneze corpul. Totuşi la capătul unui an de zile, retragerile Saradei în Sine se diminuară şi reuşi, puţin câte puţin, să-şi menţină atenţia asupra lucrurilor exterioare: „După realizare, spunea ea, intram într-o stare profundă de *Samadhi*, dar Swami mă scotea din ea, căci ştia că riscam să-mi abandonez corpul. Şase ani mai târziu (1984), aceste stări de *samadhi* s-au împuţinat şi am r*eu*şit să rămân mult timp într-o stare normală.”

Corpul fizic al Saradei a fost puternic zguduit de impactul realizării. „Mulţi oameni afirmă, spune Sri Lakshmana, că este neapărat necesar să fii robust pentru a obţine realizarea. Nu este adevărat. Singurul lucru necesar este un spirit pur şi concentrat. Totuşi, dacă acest corp nu este destul de solid el nu va supravieţui realizării, deoarece moartea *eu*-lui zguduie tot sistemul nervos. Sarada şi cu mine am trecut prin aceste experienţe; în prezent, corpul nostru este asaltat de diverse boli.”

În cursul primilor ani ce urmară realizării sale, Sri Sarada nu manifesta vr*eu*n interes particular pentru lucruri. Tinereţea sa, înclinaţia sa către joc, precum şi frecventele reacţii emotive sfidau ideile cu privire la comportamentul unui *Jnana* yoghin. „Mulţi oameni nu vor să creadă că Sarada este realizată, spune Sri Lakshmana. Ea îşi petrece timpul jucându-se şi aparent, are frecvente reacţii emoţionale. Un *jnana* yoghin poate să vadă imediat că ea şi-a realizat Sinele, dar oamenii obişnuiţi nu văd decât personalitatea sa. Un *jnana* yoghin nu se teme de ceea ce gândesc alţii despre el. el ştie că este Sinele şi că nimic nu-l poate priva de această cunoaştere. Câteodată îi spun Saradei: „Cum vor şti oamenii că tu ţi-ai realizat Sinele dacă tu te joci tot timpul?” „Nu are importanţă” răspunde ea, ca de obicei. În perioada în care Ramana Maharishi locuia în grota Virupaksha, el se juca

cu copii şi foarte puţini oameni îi recunoşteau atunci grandoarea. Acelaşi lucru se întâmplă azi cu Sarada.

„Demnitarii religioşi se aşează pe tronuri şi se bucură de onoruri. Dacă Sarada s-ar aşeza pe un tron de aur, oamenii ar veni imediat şi s-ar prosterna în faţa ei. Dar preferă să se joace şi să se comporte ca un om obişnuit, astfel încât ea trece neobservată. Pământul este tronul ei iar stelele o luminează. De fapt, întregul univers este tronul ei.

ÎNVĂȚĂTURILE LUI MATHRU SRI SARADA

Introducere

După realizare, Dumnezeu *poate să vă ordone să deveniți GURU „oficial" şi să primiți publicul; sau poate foarte bine să vă lase liberi. Trebuie să înțelegeți bine că, în cazul realizării, cunoaşterea şi puterea spirituală sunt absolut identice. Eu sunt, pur şi simplu, o mamă ajutându-şi copii.*



„Sri Lakshmana îi dădu Saradei un nou nume: Mathru Sri Sarada. Mathru înseamnă „mamă" iar Sri este un prefix onorific. Acest nume îi este foarte potrivit, căci ei îi place să-i considere pe discipolii săi ca fiind fii şi fiicele sale; ea este Mama care le asigură tot ce le este necesar în progresul spiritual."

În primii ani de după realizarea mea, nu mă interesa nimic. Totul nu era altceva decât un joc pentru mine şi mă jucam cu oamenii de parcă ar fi fost păpuşi. Astăzi, le văd problemele şi fac tot ce-mi stă în putinţă să-i ajut. Totuşi nu resimt deloc înclinaţia de a vorbi de filozofie sau să răspund la întrebări de ordin spiritual. În cea mai mare parte a cazurilor impusul necesar acestei activităţi lipseşte. Experienţa Sinelui constituie singurul răspuns valabil la toate întrebările şi aceasta nu o pot exprima în cuvinte. În rest, nu pot forţa răspunsurile să se producă, pentru că nu mai există *eu* pentru a o face. Atunci, din două una, fie ţâşnesc din mine automat, fie nu apare nimic.

Dacă sunt multe întrebări ce se agită în spiritul vostru, există numeroase cărţi şi guru-şi la dispoziţia voastră, pentru a obţine răspunsuri. Şedinţele de întrebări-răspunsuri nu fac altceva decât să pună spiritul într-o dispoziţie mai activă decât de obicei, şi apoi scopul *sadhana*-ei este să îl facă să dispară. Totuşi, dacă aveţi probleme particulare pe care nu le puteţi rezolva şi dacă aveţi multă umilinţă, s-ar putea să vă răspund la întrebări, numai şi numai dacă este absolut necesar. Aceste răspunsuri se mai pot manifesta în cursul vieţii cotidiene, dar şi sub forma privirii guru-lui, privirea ce împarte graţie.

„Sarada preferă învăţăturilor sale orale o metodă mai practică şi mai directă: ea priveşte un discipol în ochi, într-un mod specific, energia Sinelui purifică sufletul acestui discipol, chiar dacă el nu este conştient de aceasta. Ea numeşte acest

proces „curăţarea spiritului” şi spune că în acest mod ea extrage impurităţile mentale cu ajutorul ochilor.”

„Deşi Saradamma nu dă mici o învăţătură formală, spune Sri Lakshmana, compania sa este benefică. În prezenţa ei spiritul discipolului se purifică automat. Faceţi din ea o prietenă şi amuzaţi-vă cu ea. Compania unui *Jnana* yoghin este un rar privilegiu şi vă permite progrese însemnate. Saradamma este Sinele şi poate transmite energia Sinelui oricui o iubeşte şi i se abandonează. Atenţia fixată asupra unei fiinţe realizate trebuie cultivată pentru că este un act foarte profitabil din punct de vedere spiritual. A râde şi a vă juca cu o fiinţă realizată este o formă de *sadhana* valabilă şi eficace.

Experiența Sinelui

Eu sunt lumina Sinelui. Eu sunt pace şi fericire; nimic nu mă poate priva de această stare. Dragostea mea este ca şi oceanul. Toată lumea poate să ia din el fără ca să scadă vreo picătură. De fapt, eu sunt iubirea.



Când am deschis ochii, imediat după experienţa realizării , totul era pace infinită. Ştiam că sunt Sinele şi că, cuvântul *eu* desemna deja Sinele.

Eu văd fără să văd, aud fără să aud, vorbesc fără a vorbi. Mă trezesc fără ca, într-adevăr, să mă trezesc şi când dorm nu sunt cu adevărat adormită. Somn, vis şi veghe, aceste stări trec alternativ prin Sine, dar nu îl afectează. Orice aş face, *eu* nu fac nimic. Pentru mine nu există nici păcat, nici virtute, nici somn, nici veghe, căci *eu* rămân în permanenţă în starea de *sahaja samadhi*.

Dacă spiritul este prezent, lumea există. Fără spirit nu există nici lume nici corp. Nu există decât Sine iar el nu posedă nici nume, nici formă. El este pace eternă. *Eu* sunt copleşită. Am obţinut lucrul cel mai frumos care poate exista, un lucru pe care tot aurul din lume nu ar putea să-l procure. Sinele a dizolvat *eu*-l. Totul este Sine, nimic nu este separat de el. Aceasta este experienţa mea şi această stare nu mă părăseşte niciodată. *Eu* strălucesc în lumina Sinelui.

Experienţa Sinelui este imuabilă: aceea a corpului şi a lumii este de multe ori fluctuantă. Câteodată intru într-o stare de totală absorbţie în Sine, în care corpul şi lumea încetează să mai existe. Acest corp nu este pentru mine decât un apendice inutil. Sinele nu are nevoie de corp şi mă gândesc câteodată „De ce să păstrez acest corp? Trebuie să-l hrănesc în fiecare zi, să-l spăl, să-l îmbrac. Este bolnav, fragil şi sursă de suferinţă. La ce bun să-i prelungesc suferinţa?” când îmi vine acest sentiment în ceea ce priveşte corpul sau când sufăr prea mult, mă retrag în Sine. Atunci, închid ochii, apoi îmi îndrept atenţia către interior. Îmi este imposibil să descriu acest proces, această experienţă, căci cel care nu şi-a realizat Sinele ar găsi aceste lucruri perfect incomprehensibile.

Există mai multe etape sau nivele de absorbţie în care mă pot retrage. Prima etapă se caracterizează printr-o pierdere parţială a conştiinţei fizice; corpul devine inert, durerea ca şi senzaţiile tactile dispar, dar mai aud încă ce se spune în jurul m*eu*

şi, făcând un oarecare efort pot chiar să vorbesc. În aceste prime nivele de absorbţie îmi este destul de uşor să deschid ochii şi să-mi regăsesc conştiinţa fizică; dar, pe măsură ce continui cufundarea în stare îmi este din ce în ce mai dificil să inversez procesul.

Aceste perioade de absorbţie în Sine sunt atât de minunate încât trebuie câteodată să fiu scoasă din ele, cu blândeţe şi afecţiune, căci, dacă aş rămâne mult timp în această stare, aş risca să-mi abandonez corpul. Fie că sunt sau nu absorbită în Sine, *eu* mă bucur tot timpul de aceeaşi pace, fericire şi independenţă. Dar când sunt eliberată de gr*eu*tatea corpului adesea nu am nici cea mai mică dorinţă de a mă întoarce la conştiinţa fizică.

Inima

Înaintea realizării intram adesea în *samadhi* şi percepeam centrul Inimii în partea dreaptă a pieptului. Dar acum ştiu că Inima nu poate fi localizată în corp. Inima este Sinele şi nu este nici în interiorul nici în exteriorul corpului. El este omniprezent.

Chiar înaintea realizării mele percepeam un du-te-vino al *eu*-lui între cap şi centrul Inimii, chiar dacă se producea sub forma unui fulger. Când aveam ochii închişi *eu*-l se întorcea în Inimă şi de îndată ce îi redeschideam el se precipita către creier. Începea atunci să se izbească de cutia craniană într-o tentativă disperată de a scăpa Sinelui care încerca să-l absoarbă. Au existat astfel multe asemenea trasee creând probleme fizice peste tot pe unde ajungea în corp. Când *eu*-l se întorcea provizoriu în centrul Inimii, simţeam, în partea dreaptă a pieptului o oarecare presiune, o tensiune şi chiar o mare panică, ca şi cum m-aş fi înecat. Mă sufocam şi corpul m*eu* tremura. Dar, când *eu*-l a dispărut complet aceste senzaţii au fost înlocuite de o minunată impresie de plenitudine, expansiune, de pace şi beatitudine şi am ştiut că *eu*-l m*eu* murise definitiv.

Am deschis ochii şi l-am privit pe Swami. Ştiam că îmi realizasem Sinele şi că Swami ştia acest lucru. Era atât de fericit încât plângea de bucurie. Ştia că depăşisem stările de veghe, vis şi somn, că eram Sinele fără formă şi că nu mai aveam nevoie de corp. Puţin a lipsit ca să mor, dar acest lucru îmi era egal, căci ştiam că nimic nu putea afecta Sinele şi că deja transcensesem naşterea şi moartea. De fapt, nu mai exista nici un *eu* care să ştie că Sinele fusese realizat.

Sri Lakshmana: „În starea de somn profund, spiritul (*eu*-l) penetrează în Inimă, dar nu este conştient de Sine. În momentul trezirii, el se angajează în *amrita nadi* şi se lansează spre creier într-o fracţiune de secundă. El ia cunoştinţă de existenţa lumii prin cele cinci simţuri şi crede în realitatea sa. În momentul realizării, spiritul pur, fără gânduri şi probleme, se întoarce în sanctuarul Inimii pe acelaşi tras*eu*. Când se angajează pe acest drum, Sinele îl atrage spre el şi-l aneantizează. După moartea *eu*-lui, doar Sinele mai rămâne, **Unul fără doi,** pace şi beatitudine eterne. Tot aşa cum nu putem separa bijuteriile de aurul din care sunt făcute, tot astfel, lumea nu este separată de Sine. Sinele este omniprezent, el transcende timpul, spaţiu şi cele trei stări, de veghe, de vis şi de somn profund.

Sri Sarada: De obicei, nu dorm decât trei sau patru ore pe noapte şi acest somn nu are nimic din inconştienţa în care cei mai mulţi oameni cad atunci când dorm. Sinele nu pierde niciodată conştiinţa şi este martorul celor trei stări: de veghe, de vis şi de somn, care nu-l afectează deloc.

*Schema alăturată a fost realizată de Sarada în 1984. în partea de jos se află muntele Arunachala şi o floare de lotus care simbolizează Inima. Petala din centrul lotusului conține două flori răsturnate. Cea de sus reprezintă spiritul în timpul somnului, odihnindu-se în Inimă, bucurându-se inconştient de pacea şi beatitudinea Sinelui. Chiar înainte de trezire el se lansează spre creier într-o fracțiune de secundă. Sub acest aspect ascendent, el este purul **eu,** pe care nici un gând nu-l murdăreşte; dar când atinge creierul el este, puțin câte puțin, învăluit de gânduri şi percepții. Primele gânduri sunt chiar rudimentare: „Mă aflu în patul meu", „Trebuie să mă ridic din pat", „Trebuie să merg la baie", etc. Aceste gânduri şi percepții elementare sunt reprezentate de o spirală dantelată ce înconjoară eu-l (floarea întoarsă cu vârful în sus, în centrul spiralei). Apoi apar în spirit gândurile mai elaborate: „Astăzi trebuie să fac cutare lucru", „Am timp să iau micul dejun înainte de a merge la muncă" etc.. aceste gânduri privind viața cotidiană sunt reprezentate de spirala buclată ce se află în prelungirea celeilalte. Forța, densitatea şi continuitatea acestor gânduri aruncă un voal obscur asupra Sinelui. La sfârşitul zilei, când se apropie somnul, spiritul se întoarce în Inimă; nu apare decât o vagă conştiință a păcii şi beatitudinii ce domnesc în Inimă. Sri Sarada compară această pace limitată cu lumina filtrată de frunzişul des al unui copac. Somnul este o experiență foarte plăcută, dar nu se poate compara cu fericirea de care ne bucurăm când spiritul se cufundă în Inimă. La baza petalei centrale a lotusului se află un mic orificiu. În timpul stării de samadhi sau de meditație profundă, spiritul conştient plonjează în Inimă şi stă la intrarea acestui strâmt pasaj. Aici poate fi antrenat înăuntru de către Sine care-l aneantizează: este momentul realizării.*

Este foarte dificil să antrenezi spiritul în Inimă, deoarece este prea speriat de perspectiva de a dispărea şi nu îndrăzneşte să se apropie nici de sanctuar. Starea de realizare a Sinelui este frecvent confundată cu stări de pace, de fericire şi de linişte interioară. Aceste stări ţin de domeniul mental şi se produc, de multe ori, în exteriorul Inimii. Spiritul care pătrunde în Inimă se regăseşte în faţa a trei posibilităţi: 1) Sinele îl aneantizează; 2) se bucură de beatitudinea Sinelui o perioadă de timp şi apoi scapă din nou către creier; 3) această experienţă provoacă un şoc pe care corpul nu îl poate suporta şi antrenează moartea, urmată, fără îndoială, de o renaştere în lumile superioare. Chiar atunci când spiritul pătrunde efectiv în Inimă mai subzistă un ***eu*** care se bucură de beatitudinea Sinelui. Adevărata experienţă a Sinelui se produce numai când spiritul a dispărut complet, fie provizoriu, ca în starea de *samadhi*, fie definitiv, ca în realizare. Aceste două experienţe sunt şi aşa destul de rare.

Absența mentalului

Înaintea realizării, toate funcţiile mentale sunt înfăptuite de energia Sinelui prin intermediul spiritului (care, prin el însuşi, este inert). Acum spiritul este cel care realizează totul. Spiritul, cum nu mai există, totul este înfăptuit de către Sine: a privi, a întoarce capul, a vorbi, a merge, etc. Înaintea realizării noi credem că mentalul sau corpul execută toate acestea, dar, mai apoi, înţelegem că este vorba se Sine.

Eu nu am mental. *Jnana* yoghinii nu au mental, contrar opiniilor unora dintre voi.. Ramana Maharishi spunea, adeseori, că spiritul unui *Jnana* este ca luna în plină zi, de abia vizibilă şi perfect inutilă, deoarece este perfect eclipsată de soare (Sinele). Dar, nu este chiar aşa. El spunea aceste lucruri doar celor care nu credeau că *jnana* yoghinul nu mai are o urmă cât de mică de mental.

S-a mai scris, de asemenea, că *jnana* yoghinul mai are încă destin personal şi că, înainte de moarte, el trebuie să îndeplinească sarcinile pe care le mai are de îndeplinit. *Jnana* yoghinul nu are *prarabdha karma,* pentru că el nu mai are corp. Fără *prarabdha karma* nu putem rămâne într-un corp fizic. Un *jnana* nu poate rămâne în corpul său decât dacă discipolii îi arată o dragoste profundă şi doresc ca el să mai rămână printre ei. Atunci, din iubire pentru discipoli, Sinele va face tot ce este posibil pentru a menţine corpul în viaţă. A păstra corpul devine astfel un fel de sarcină de îndeplinit, aceasta constituind aşa-zisa *prarabdha.*

Eu nu mai percep lumea, eu nu văd decât Sinele. A vedea Sinele peste tot este fundamentul însuşi a fiinţei mele, uitând, câteodată, că nu este la fel şi pentru discipoli. Când ei privesc lumea ei îşi privesc, de fapt, propriul lor spirit. Când părăsesc *ashram*-ul eu uit complet de existenţa lui, pentru că nu mai există mental pentru a-mi aminti de existenţa lui, nu există nimic în mine care să mă poată lega de trecut. Sinele nu există decât în prezent, astfel că totul îi pare nou. indiferent unde mă găsesc, eu nu încerc ataşamente şi nu aştept nimic de la viitor.

Înaintea realizării nu-mi putea desprinde privirea de la Swami şi mă gândeam la el în mod constant. În momentul în care spiritul meu a dispărut, îmi dau seama că nu-l mai privesc pe Swami mai mult de două-trei minute. Dar, chiar dacă gândurile au dispărut, dragostea pentru el este la fel de intensă. Singura diferenţă este că, înainte, era vorba de o dragoste mentală, în timp ce acum este iubirea Sinelui. Această iubire emană şi din Swami: el este Inima mea iar eu sunt Inima lui Swami.

Pentru mine, emoţiile, precum mânia sau tristeţea, nu sunt decât imagini care apar şi dispar pe ecranul Sinelui, care este pace absolută. Eu nu sunt decât o oglindă care reflectă şi amplifică tot ceea ce o înconjoară. Dacă cineva este puţin supărat pe mine şi *eu* devin supărată pe el. Dacă mi se arată iubire, eu dăruiesc şi mai multă iubire. Nu este vorba de o iubire obişnuită, ci de energia Sinelui care exercită o acţiune purificatoare. Când un discipol se gândeşte la mine cu dragoste, eu devin imediat conştientă de aceasta, distanţa nu are importanţă. Pe cine iubesc şi cu ce intensitate, nu depinde de mine. Dragostea pe care o dăruiesc este în funcţie de cea a celui de la care o primesc. Sinele nu are preferinţe; el dăruieşte dragoste celui care îl iubeşte. Câteodată mă gândesc: „Arunachala, de ce mă obligi să iubesc o asemenea persoană?” Dar eu nu sunt în măsură să opresc acest curent de iubire. Dacă un discipol mă iubeşte sincer, această iubire suscită graţia Sinelui. A iubi este însăşi natura mea. Eu debordez de iubire şi doresc să dăruiesc iubire fără întrerupere. De fapt, sunt iubire încarnată.

Guru

Nimic nu depăşeşte maestrul; el este Dumnezeu*, Sinele sub formă umană cu care noi putem avea o relație. Încrederea în guru este fundamentul însuşi al dezvoltării spirituale şi a sadhana-ei.*



Nu trebuie să uitaţi niciodată ca guru-l vostru este Dumnezeu. Nu fiţi ca acele broaşte aşezate sub o floare de lotus care traversează apa mlăştinoasă; fiţi ca albina care gustă din nectarul lotusului, pentru că ea caută doar aşa ceva. Dacă discipolul critică comportamentul maestrului, dacă gândeşte rău despre el, acela va primi o energie negativă. Dacă veţi gândi că tot ceea ce face guru-l este corect, atunci veţi primi o energie pozitivă. Dacă maestrul vă spune să săriţi într-un puţ, faceţi-o chiar dacă nu ştiţi să înotaţi.

Oamenii au întotdeauna tendinţa de a-l judeca pe guru după aparenţe, ei nu sunt niciodată satisfăcuţi de ceea ce văd. Câţiva se plâng tot timpul că Swami este prea serios, că nu surâde niciodată; aceeaşi oameni se plâng că sunt prea frivolă şi că îmi petrec timpul amuzându-mă. Nimic nu mă obligă, totuşi, să mă conformez opiniilor şi prejudecăţilor altora. O fiinţă realizată este al cărui *eu* nu este obligat să urmeze reguli deja stabilite. Experienţa Sinelui este imuabilă şi nu este afectată de activităţile pe care pot să le îndeplinesc. Îmi este indiferent dacă sunt aprobată sau dezaprobată. Sinele nu este corp iar gândurile altora nu îl atinge. Este imposibil să recunoşti un *Jnana* yoghin după ceea ce spune sau înfăptuieşte. *Jnana* yoghinii au, câteodată, un comportament straniu şi imprevizibil, dar nu trebuie niciodată să-i judecăm după criterii obişnuieşte. Guru-l este Sinele şi nu poate să se înşele chiar dacă acţiunile sale par de neînţeles în ochii lumii. O poveste tradiţională ilustrează foarte bine acest punct de vedere.

Krishna şi Arjuna, în timpul unei călătorii pe care o făceau împr*eu*nă, au vizitat un om foarte rău care acumulase o avere considerabilă. Omul îi trată foarte rău, dar, în momentul plecării, krishna îl binecuvântă şi îi spuse că va continua să se îmbogăţească. Apoi, ajunseră la un om care avea ca singură posesiune materială o vacă. El i-a primit cordial, iar la plecare krishna îl binecuvântă şi îi spuse că vaca sa avea să moară. Arjuna nu înţelegea nimic şi îi ceru lui Krishna o explicaţie. Acesta răspunse că omul bogat era foarte ataşat de banii săi şi că, oferindu-i mai mulţi era,

de fapt, un blestem, căci acest fapt îi întărea ataşamentul. Cât despre sărac, acesta era ataşat doar de vaca lui şi a-l priva de aceasta era, de fapt, o binecuvântare.

A te afla în prezenţa unui *jnana* yoghi se numeşte *darshan* sau *satsang.* O putere specială emană din corpul unui *jnana* şi învăluie discipolul. Dacă spiritul acestuia din urmă este suficient de calm, el va resimţi această forţă care îi va permite să se interiorizeze. Spiritul interiorizat gustă pacea şi fericirea interioară. Dacă, în timpul *darshan*-ului, spiritul discipolului este agitat, din el vor ieşi tot felul de gânduri sub forţa acţiunii Sinelui. Acesta este un proces necesar de purificare. Sinele încearcă întotdeauna să dezrădăcineze *ego*-ul, aceasta fiind adevărata funcţiune a *darshan*-ului.

Când eşti în apropierea guru-lui ai tendinţa de a uita că ţi se oferă un privilegiu excepţional; sau, de cele mai multe ori eşti gelos pe vizitatorii care par să obţină şi să ia cu ei toată fericirea *darshan*-ului. Fiţi întotdeauna bucuroşi, mai ales atunci când sunteţi ignoraţi sau supuşi la probe. A face *seva* sau a fi alături de guru este o şansă rară; nu o irosiţi încercând să obţineţi de la el toată atenţia, laude etc. Trebuie să-l rugaţi astfel ”Nu îmi lăsa *ego*-ul să se manifeste, nu mă lăsa în ghearele Maya-ei”. Doar dragostea îl împinge pe *Jnana* să reducă *vasanas*-urile şi *ego*-ul discipolilor, ajutându-i să dobândească răbdare, umilinţă şi tot ce are nevoie pentru a progresa..

Unii încearcă să-mi monopolizeze atenţia, să mă „captureze”: ei vor să obţină mai mult decât alţi discipoli. Ei nu văd decât forma mea fizică; dar Sinele este în voi, Dumnezeu este prezent în toată eternitatea şi dacă el va apare sub forma lui Swami sau Sarada este numai pentru a vă ajuta să vă interiorizaţi. Dacă un *jnana yoghin* vă spune că vă iubeşte, aceasta este suficient; amintiţi-vă constant de aceste cuvinte „*Eu* vă iubesc”, lăsaţi-le să vă impregneze inima de bucurie, dragoste şi bucurie. Eu aş putea iubi sute, mii, o infinitate de persoane şi să iubesc pe fiecare în parte. Eu sunt Iubirea.

Am stat pe lângă sfinți şi înțelepți, câteodată am resimțit pace iar altădată nimic. Dacă toate ființele se află în aceeaşi stare de conştiință, cum se face că eu nu resimt aceeaşi pace alături de fiecare dintre ele?

Dacă oamenii de care vorbiţi îşi realizaseră Sinele, ar fi emanat din ei aceeaşi energie spirituală. Sinele nu variază, el este întotdeauna acelaşi. A resimţi multă energie alături de un guru îndeamnă că aveţi fără îndoială o legătură cu el. Dacă nu, înseamnă că destinul vostru se află în altă parte.

E adevărat că un guru ia asupra sa sau arde Karma discipolilor?

Dacă un discipol resimte destulă devoţiune faţă de guru-l său, efectele negative ale destinului său ar putea fi într-o oarecare măsură atenuate. Prin graţia guru-lui probele cele mai grave prevăzute de destin se găsesc reduse la mici inconveniente. Dar pentru ca să dispară *karma* voastră, atât cea pozitivă cât şi cea negativă, atunci trebuie să vă abandonaţi guru-lui. Acesta nu vă poate prelua nici cea mai mică parte din karmă, atâta timp cât nu i-o oferiţi printr-un gest de abandon. Discipolul trebuie să ia iniţiativa în acest sens. Dacă el oferă corpul şi sufletul guru-lui acest dar antrenează dispariţia mentalului şi a karma-ei

Probele spirituale

Sadhana mea a fost presărată cu probe spirituale. Unele ar putea părea un pic crude sau perfect gratuite dar nu ar trebui să credem că Swami le-ar pregăti

deliberat. Swami este Sinele şi aceste probe erau manifestări spontane ale Sinelui. Sinele este cel care îmi trimitea aceste probe pentru că ele îmi erau necesare. După ce mi-a arătat multă dragoste Swami a început să mă ignore şi să acorde atenţia sa altora. Câteodată, el se mânia pe mine şi-mi spunea că eram un discipol rău. O dată sau de două ori a încercat să mă determine să părăsesc *ashram*-ul. Atunci eu îmi spuneam: „Dumnezeul meu, sunteţi viaţa mea. Cum aş putea să vă părăsesc? Mai bine mor.” A încercat să-mi deturneze atenţia de la el oferindu-mi o pereche de păuni şi una de turturele dar nu m-am lăsat distrasă şi am continuat să mă gândesc exclusiv la Swami. Câteodată îmi lua o zi sau două pentru a depăşi aceste lucruri, şi a-mi intensifica sentimentele faţă de guru-l meu.

Dacă m-aş fi purtat faţă de oameni aşa cum s-ar fi purtat Swami, majoritatea s-ar fi mâniat şi ar fi părăsit *ashram*-ul. „Cu ce drept mă tratează aşa, şi-ar zice ei, nu am făcut nimic rău!” Ei acceptă probele şcolii sau armatei, dar nu le plac cele date de guru! Indiferent de ceea ce ar fi făcut guru, eu nu mi-am pierdut niciodată credinţa şi nu am încetat să-l iubesc. Când era mânios, plângeam şi mă rugam să-i regăsesc iubirea. Dar lacrimile mele nu făceau decât să-i atragă mânia! Bineînţeles că nu era cu adevărat mâniat, nu era decât o altă încercare. Deseori treceam din râs în plâns, apoi aveam viziuni ale zeităţilor, chipul lui Swami apărea în mine şi îmi adresa un surâs de compasiune. Atunci resimţeam o bucurie imensă şi chiar în acel moment Swami mă chema lângă el.

Când un discipol merge pentru prima oară lângă un guru, acesta îi examinează spiritul şi vede toate *vasanas*-urile care îl acoperă. Apoi începe să-l testeze pentru a-i măsura intensitatea şi sinceritatea devoţiunii sale. Aceste probe purifică spiritul discipolului eliminând imperfecţiunile, iar acesta începe să se bucure de anumite stări beatifice. El este apoi convins că a făcut mari progrese iar *ego*-ul său creşte. Când guru-l îşi dă seama, el supune discipolul la noi probe destinate să diminueze acel *ego*.

Când văd că *ego*-ul unui discipol devine mare încerc să îl reduc printr-o mânie, dar nu o mânie obişnuită. În India, rufele se spală lovindu-le de o stâncă. Asta înseamnă că mânia nu este îndreptată împotriva lui; este pur şi simplu o metodă de a îndepărta impurităţile. La fel, când atac *ego*-ul unui discipol prin furie, o fac pentru că încerc să purific mentalul. Dar de fapt nu sunt mâniată. Aceste manifestări vin din Sine atunci când acestea se dovedesc necesare pentru progresul spiritual al discipolului. Sinele observă rezultatul fiecărei probe şi „vede” în ce măsură discipolul este pur, umil şi lipsit de *ego*. Când spiritul este complet purificat, acest gen de probe nu mai este necesar; în acel moment Sinele poate anula spiritul şi intervine realizarea.

Este dificil să fii prietenul unui *jnana yyoghin*, pentru aceasta trebuie să ai multă umilinţă. Energia care emană dintr-o fiinţă realizată face să crească *ego*-ul. În acel moment un *jnana yoghin* se mânie; dar ce fapt, aceasta nu este decât o reflecţie a stării interioare a discipolului. Dacă acesta înţelege lecţia şi rămâne umil, dacă el îşi pliază *ego*-ul, el va primi mai multă graţie şi va fi purificat spiritual. El va simţi mai multă iubire pentru guru şi va obţine mai multă pace. De fapt, mânia guru-lui este o formă particulară de graţie. Cu cât sunt mai furioasă pe un discipol cu atât mai multă este iubirea mea pentru el.

Guru-l supune discipolul la numeroase probe. Fără umilinţă, *ego*-ul discipolului se va revolta şi proba va eşua. Ar trebui să fiţi asemănători unui câine care aşteaptă răbdător să-i acordăm o privire şi care este nebun de bucurie când primeşte, în sfârşit puţină atenţie. Fără o oarecare umilinţă nu este posibil să interiorizăm spiritul. Fără această atitudine respectuoasă, fără devoţiune şi răbdare, este imposibil să

trăieşti lângă un *jnana yoghin*. Ramana Maharishi nu îi supunea niciodată probelor, în mod deschis, pe noii veniţi, dar energia spirituală care emana din el le aţâţa *ego*-ul, astfel încât mulţi dintre ei deveneau furioşi în preajma lui şi plecau de bună-voie. Cei care rămâneau îşi dădeau seama repede că, dacă nu-i dădeau ascultare lui Bhagavan, acesta putea chiar să devină furios. Guru-l nu are nevoie să-l pună la încercare pe discipolul imatur, căci acesta va găsi întotdeauna o scuză pentru a pleca de bună-voie.

Discipolul se poate crede transportat în rai pentru că are meditaţii bune sau simte multă iubire pentru guru. Dar, dacă vreodată acesta din urmă îi vorbeşte mai dur sau îl ignoră o perioadă de timp, acest rai dispare ca prin minune! Discipolul ar trebui să se mânie pe sine şi să-şi spună: „De ce sunt aşa de rău?" Apoi ar trebui să se roage pentru a se îndrepta. El se poate mânia pe ceilalţi, dar niciodată pe guru, altfel *sadhana* va fi un eşec, căci guru-l/Dumnezeu nu se înşeală niciodată şi nu face altceva decât să ajute. Dacă vă mâniaţi pe Dumnezeu, cine vă va sări în ajutor? Nimeni! Sunt momente când ne simţim respinşi, ignoraţi sau geloşi pe alţi discipoli. În acele momente este absolut esenţial să nu vă mâniaţi pe guru sau pe Dumnezeu, ci să suportaţi acea suferinţă, să vă rugaţi să obţineţi dragostea lui Dumnezeu şi să vedeţi, mai degrabă, propriile defecte decât pe acele ale altora. Trebuie să ne abandonăm înţelepciunii superioare a guru-lui şi nu dorinţelor noastre egotice.

Aceste încercări permit discipolului să înainteze pe scara progresului spiritual. Aceste încercări îl învaţă ce este umilinţa şi abandonul, făcându-l să fie conştient de fragilitatea realizărilor lui spirituale. Ele temperează *ego*-ul arătându-i punctele slabe şi constituie arderea karma-ică finală, fiind necesare în procesul investigării interioare, pentru ca acesta să devină mai eficace. Numai cel care este capabil să treacă aceste probe cu un calm imperturbabil este pregătit pentru realizare.

Sadhana

Râsul şi distracția în compania unui *jnana* este o formă valabilă şi eficace de *sadhana*.

Sri Lakshmana

Cea mai bună *sadhana* pentru spirit constă în adorarea guru-lui, care este Dumnezeu.

Mathru Sri Sarada

★ ★ ★

Dragoste şi abandon

Tot ceea ce deturnează atenţia şi o împiedică să fie fixată pe guru sau Dumnezeu, tot ceea ce lasă asupra spiritului amprentele gândurilor stimulatoare,

este nefast pentru *sadhana*; trebuie, deci, să manifestăm prudenţă. Când problemele voastre devin insurmontabile, rugaţi-vă guru-lui şi abandonaţi-vă lui, gândiţi-vă la el în loc să vă gândiţi la problemele voastre. Acţionaţi şi faceţi tot ce vă stă în putinţă, dar nu uitaţi că în realitate Dumnezeu este cel care face totul.

Este greşit să vă imaginaţi că realizarea se va produce într-un moment anume. Acesta nu este un lucru ce se poate prezice. Dorinţa de a prezice propriul viitor spiritual nu este decât o formă de irosire a energiei mentale. Cineva îl întrebă într-o zi pe Swami dacă ar putea realiza Sinele rămânând timp de trei ani aici, în *ashram*. Swami fu cuprins de râs şi îi răspunse că nu poate ţine un curs despre „Cum poţi obţine realizarea în trei ani". Anumiţi occidentali, obişnuiţi să obţină tot ce doresc în ţara lor, îşi imaginează că totul se poate cumpăra, inclusiv realizarea, pentru care trei sau cinci ani de meditaţie le pare a fi preţul realizării. Aceasta este o atitudine greşită. Trebuie abandonată ideea de a obţine ceva, indiferent ce ar fi aceasta. Dumnezeu nu poate fi atins fără un efort susţinut, fără renunţare la toate ataşamentele şi formele de înrudire. Nici chiar acest lucru nu este de ajuns. Discipolul trebuie să conştientizeze că nici un efort fizic sau mental nu ne poate conduce la Dumnezeu.

Atunci când Sinele devine un scop de atins, nu veţi avea niciodată o experienţă directă. Cu cât veţi face un efort ca să ajungeţi la el, cu atât vă veţi îndepărta mai mult de scopul vostru. Pentru a ajunge la Sine trebuie să vă abandonaţi la picioarele Domnului şi să-L lăsaţi să facă ceea ce El doreşte. Când abandonul fizic şi mental este total, atunci graţia divină vă va conduce la final.

Debutanţii pe calea spirituală sunt în general motivaţi de dorinţa de a obţine realizarea. Ei sunt dezamăgiţi de lume şi vor să fie absorbiţi în Dumnezeu. Aceasta este o sământă de dorinţă, care creşte automat şi dă fructe; nu este necesar să fiţi obsedaţi de voinţa de a obţine realizarea. Atragerea iubirii guru-lui prin abandonul definitiv în faţa lui este, de departe preferabil. Chiar şi faptul de *a vrea* ceva, fie şi eliberarea, este un obstacol. De fapt, nu veţi cunoaşte Sinele decât în ziua în care nu îl veţi mai dori.

Pe cale iubirii şi a abandonului trebuie să vă iubiţi guru-l. Îl iubiţi pe Swami pentru că vreţi realizarea. Aceasta nu este iubire, ci exploatare; încercaţi să ne folosiţi pentru a vă atinge scopurile. Nu vă deosebiţi mult de o maimuţă ce pretinde că simpatizează un om doar pentru a-i fura mâncarea din mână. De îndată ce omul îşi dă seama de truc, o va alunga. Dimpotrivă. Dacă ar simţi o afecţiune reală din partea animalului, i-ar oferi el-însuşi fructul. Guru-l, Dumnezeu sau Sinele trebuie iubiţi dezinteresat. Dacă nu, atunci nu poate fi vorba de iubire. Chiar şi dorinţa de a te elibera trebuie eliminată.

Cei care vin aici pentru a obţine ajutor sau realizarea dorinţelor lor pot să se roage la Dumnezeu sau la *jnana yoghin*, dar acesta nu este abandon. În plus, un *jnana* nu trebuie deranjat cu problemele voastre. Analizaţi-le o singură dată şi ajutorul va veni în mod automat. Uneori, oamenii nu-şi dau seama că dorinţele lor au fost îndeplinite, deoarece această conştientizare poate dura deva timp. Atunci, ei consideră că ceea ce li se întâmplă este normal şi nu fac legătura cu rugăciunile lor anterioare. Dar, se mai întâmplă, într-un „caz urgent", ca un miracol să se producă.

Eu mi-aş fi dat de bună voie şi viaţa dacă Swami mi-ar fi cerut-o. Mă abandonam cu totul lui. Nu puteam să trăiesc fără să-l văd şi să mă gândesc la el. Nu mi-am dorit niciodată realizarea. Nu mi-am dorit decât un singur lucru: să fiu în preajma lui Swami şi să mă gândesc la el în fiecare moment. De fapt, experienţa Sinelui, aşa cum mi-o descria el, nu mi se părea deloc atractivă. Nu doream să fiu lipsită de mental şi să trăiesc într-o stare în care nu m-aş fi putut gândi tot timpul la

Swami. Nu am întâlnit discipoli care să-l iubească pe Swami măcar o părticică din cât l-am iubit eu. Pentru a obţine iubirea guru-lui trebuie să vă gândiţi permanent la el şi să-l iubiţi mult şi fără încetare.

Apropierea de un *jnana yoghin* va conduce automat la detaşare, dar, odată cu creşterea devoţiunii, procesul se accelerează. Fără afecţiune pentru guru, *sadhana* nu are o prea mare utilitate. *Puja*, *japa* sunt tehnici utile la un anumit stadiu; ele permit spiritului să se centreze asupra guru-lui şi să nască o iubire autentică pentru el. Adorarea numelui şi formei guru-lui este cea mai bună *sadhana*. Aceasta eliberează spiritul de gânduri şi ataşamente, atât de bine încât el se va interioriza automat.

Ştiu că am ataşamente puternice. Cum să fac să îmi iubesc mai mult guru-l?

Trebuie să practici meditaţia şi să urmăreşti să renunţi la propriile ataşamente. Trebuie să atingi un stadiu în care guru-l tău să fie singurul lucru care să te mai intereseze. Trebuie, de asemenea, să fii gata să sacrifici tot ce ai. Dacă ai încredere în guru şi eşti sincer, iubirea se va naşte automat.

Regele Janaka era un discipol foarte avansat, dar trebuia să îndeplinească trei condiţii pentru a se elibera: trebuia să renunţe la toată averea sa, la corpul şi la spiritul său. Dacă ar fi fost capabil să ducă la îndeplinire aceste trei condiţii el ar fi dovedit că este gata pentru a primi realizarea. Toţi cei care urmează calea abandonului trebuie să fie gata să îndeplinească aceste trei condiţii. Dar, majoritatea oamenilor nu poate renunţa la posesiunile lor; le este încă şi mai dificil să renunţe la corpul lor şi, practic imposibil, să renunţe la spiritul lor.

Pentru a putea renunţa la spirit trebuie să ai credinţă absolută în guru. *Ego*-ul este indisciplinat, încăpăţânat, puternic. El trebuie să primească numeroase lovituri puternice pentru a fi supus. Dacă nu vă iubiţi guru-l, dacă nu veţi avea încredere în el, nu veţi putea suporta tratamentul pe care vi-l va aplica. Copilul pe care îl veţi pedepsi, probabil pentru binele său, se va pune pe plâns, dar va continua să vă iubească. Pe calea spirituală, trebuie să manifestaţi faţă de guru o iubire asemenea celei a copilului faţă de părinţii săi.

Cel mai important gând este: „Îl iubesc pe Dumnezeu”. Acest gând vă va transforma puţin câte puţin, vă va face fericit şi vă va sustrage Maya-ei. Ideea că „Îl iubesc pe Dumnezeu” este mai importantă decât ideea „Dumnezeu mă iubeşte”, căci, dăruind iubire experimentezi fericirea cea adevărată. Când nu iubeşti decât pe Dumnezeu, Sinele interior, lumea sau Maya va înceta să vă mai ţină captivi. Iubirea pentru guru şi gândul către el va diminua considerabil numărul de vieţi viitoare, arzând o bună parte din *karma* trecută.

Meditația

Mi-am realizat Sinele meditând asupra formei lui Swami. La început, făceam *japa „Hare Lakshmana!”* şi aceasta părea foarte eficientă, deoarece destul de repede r*eu*şeam să intru într-o stare de conştiinţă lipsită de gânduri. Dar această stare de concentrare asupra numelui nu-mi aducea nici pace nici beatitudine, ci o stare de vid mental. După un anumit timp de practică, mi-a apărut în acest vid chipul lui Swami. Credeam că această viziune era încă un gând şi că trebuia să menţin în permanenţă starea de linişte interioară. De fapt, eram foarte mândră de starea fără de gânduri şi m-am plâns lui Swami că acea stare era tulburată de chipul lui. Era o manieră de a mă lăuda. Swami, bineînţeles, o ştia şi râdea de mine. Mă sfătui să fac un exorcism

la următoarea apariţie şi să-i ofer nici nuci, în speranţa că viziunea se va îndepărta să le mănânce. Atunci am înţeles că apariţia chipului său în meditaţie era un lucru benefic.

Această imagine se impuse din ce în ce mai mult; deveni chiar mai intensă, încât o puteam contempla cu ochii deschişi. Ea mă umplea de pace şi de o beatitudine pe care nu le resimţisem în practica *japa.* Iată de ce afirm că este benefic să te concentrezi asupra numelui şi a formei guru-lui. Ca urmare, spre sfârşitul *sadhana*-ei mele, viziunea lui Swami s-a estompat şi am regăsit starea fără de gânduri. De această dată nu mai simţeam o stare de vid, ci una de pace şi fericire. Am atins această stare concentrându-mă asupra numelui şi formei lui Swami. Şi dacă am ajuns aici este numai pentru că aveam o credinţă absolută în Swami, în învăţăturile sale, în calea pe care o urmam. Dacă nu ai încredere în guru, dacă nu eşti sigur de calea pe care o urmezi, nu vei face nici un progres. Trebuie să alegi o cale proprie şi să o urmezi numai pe aceea. Dacă nu te poţi hotărî în ce tren să urci, nu poţi nici măcar să pleci din gară.

Când te concentrezi asupra lui Dumnezeu sub forma guru-lui, El te atrage spre El şi te va aneantiza; în acel moment rămâne numai Dumnezeu. El este asemenea unui ucigaş care reuşeşte să atragă un copil oferindu-i bomboane. Când veţi avea o mare încredere, o mare credinţă în Dumnezeu, când te vei abandona Lui, te va atrage şi te va face să dispari.

În etapele următoare al e *sadhana*-ei mele am căpătat obişnuinţa de a medita asupra lui Swami şi mă simţeam, uneori, total identificată cu el. Chipul meu părea cel al lui Swami şi aveam impresia că Swami intrase în mine, că-mi ocupase întregul corp. Simţeam că eram unul. Dacă vrei să meditezi asupra mea sau a lui Swami, nu trebuie să te gândeşti la noi ca fiind separaţi de tine. Swami şi cu mine suntem în inima ta. Când contempli corpul nostru, nu faci altceva decât să priveşti o imagine creată de spiritul tău. Meditează asupra noastră în Inimă şi vei descoperi că nu suntem separaţi de tine şi că suntem propriul tău Sine.

Când spui: „Meditează asupra noastră în Inimă” este vorba de vizualizarea unei imagini în centrul Inimii, aşa cum făceai înainte de realizare?

Nu, aceasta nu este o meditaţie adevărată, ci un simplu exerciţiu de concentrare. Meditaţia asupra Inimii înseamnă readucerea spiritului în Inimă pentru a gusta beatitudinea Sinelui. Dacă te gândeşti la ceva, chiar la forma guru-lui, aceasta înseamnă că spiritul tău este încă activ şi nu se poate cufunda în sursa lui. Dacă ajungi la eliminarea tuturor gândurilor şi reducerea la tăcere absolută a mentalului, atunci spiritul se va cufunda în Inimă. Meditaţia Inimii începe cu adevărat când spiritul se odihneşte liniştit în Inimă, absorbit de fericirea Sinelui.

Am practicat mult timp repetarea unei mantra dar de ceva timp m-am îndreptat spre investigația interioară. Mi se întâmplă uneori să resimt o anumită pace, totuşi, în cea mai mare parte a timpului am senzația că nu se întâmplă nimic. Mă întreb dacă meditez corect.

De câte ori pe zi meditezi şi cât timp?

De obicei, de două-trei ori pe zi, dar uneori am senzația că meditez toată ziua. Sunt zile în care meditez uşor şi altele în care spiritul meu este copleşit de gânduri pe care nu le pot controla.

Meditaţia provoacă migrene sau o încălzire a corpului?

Da, mai ales când spiritul este agitat.

Aceasta se întâmplă când forţezi spiritul să facă ceea ce nu-i place. Când el se cufundă în Inimă, resimte o senzaţie plăcută de prospeţime. Căldura şi durerea resimţite dovedesc că spiritul este încă la nivelul capului. În acest caz, cu cât încerci mai mult să-l reduci la tăcere, cu atât se revoltă, ceea ce intensifică durerea. Aceste simptome sunt frecvente la cei care practică investigaţia interioară, dar puţini sunt oamenii care urmează calea devoţiunii şi a abandonului. Când spiritul are multe *vasanas* investigarea interioară nu poate fi practicată o zi întreagă fără ca practicantul să nu resimtă durere. Te sfătuiesc să practici investigaţia interioară numai dacă ţi se pare naturală şi uşoară. În restul timpului, mai bine te concentrezi asupra numelui şi formei guru-lui, ceea ce îţi va permite să elimini anumite *vasanas* şi va uşura practica investigaţiei interioare.

Abandonul total sau practica autentică a investigaţiei interioare nu este accesibilă decât discipolilor avansaţi. Aceasta meditaţia asupra întrebării „Cine sunt *eu*?") nu este utilă decât în faza ultimă a *sadhana*-ei, chiar înainte de realizare şi după dispariţia tuturor celorlalte gânduri. Dacă nu, această formă de meditaţie nu va duce decât la amplificarea *ego*-ului, te face să crezi că ai devenit un mare yoghin. Ramana Maharishi recomanda investigaţia interioară pentru conştientizarea lui *jiva* sau cel de-al doilea, falsul *eu.* El, însuşi spunea uneori că numai sufletele coapte pot practica această metodă. Înainte de a se putea abandona total sau de a practica eficient investigaţia interioară, trebuie ca spiritul să fie supus unei lungi perioade de purificare (prin *japa*, *pranayama*).

Spiritul

Din punct de vedere spiritual, spiritul este comparabil unei oglinzi. El nu îşi poate împlini rolul decât dacă este perfect. Dacă te gândeşti permanent la lucrurile legate de lume, el se murdăreşte. Oglinda care rămâne la exterior se acoperă de praf şi nu mai redă nici o imagine. Dacă este bine îngrijită şi păstrată, rămâne mereu curată şi gata de a fi folosită. Când spiritul se mişcă printre obiectele lumii, pe el depune un strat de *vasanas* (impresii mentale) care îl împiedică să reflecte lumina Sinelui sau să fie conştient de el. Dacă îl împiedici să vagabondeze şi îl menţii orientat către Dumnezeu, atunci nici o influenţă exterioară (*vasanas*) nu se poate depune. Aceasta este ca şi păstrarea oglinzii într-un dulap. Când eşti obligat să-ţi foloseşti spiritul, scoate-l din dulap, dar, după ce şi-a terminat treaba, pune-l al loc în dulap, adică gândeşte-te la Dumnezeu. Astfel nu se va murdări.

Pentru a trăi în pace, discipolii trebuie să-i pună lui Dumnezeu toate întrebările care le asaltează spiritul. În schimb, ei pun fără încetare noi şi noi întrebări, dar fiecare răspuns primit naşte o nouă întrebare, astfel încât acest joc continuă la nesfârşit. Dăruieşte întrebările tale guru-lui, pe măsură ce ele apar, păstrează tăcerea mentală. În schimb, gândeşte-te la Dumnezeu şi nu la problemele tale. Cândva, fratele meu, Bala, îl întreba întruna pe Swami: „De unde vine soarele?"," De unde vin luna şi stelele?", „De ce a fost creată lumea?" Acest gen de întrebări nu duce la nimic, este preferabil să reduci mentalul la tăcere.

La începutul *sadhana*-ei, meditam bine şi aveam o mare devoţiune. Apoi am avut o perioadă dificilă: începuseră disputele cu mama lui Swami, spiritul îmi era agitat, în special din cauza amintirilor din vieţile anterioare. Era un proces de purificare, dar care mă perturba şi nu mai puteam medita corect. În final, nu mi-a mai rămas altă soluţie decât să mă abandonez lui Swami. Atunci, de fiecare dată când îmi apărea un gând, îmi spuneam: „Nu este problema mea, este problema lui Swami"

şi îi dădeam, interior vorbind, problema. După aceasta, spiritul meu era mult mai liniştit şi rămâneam detaşată de toate problemele. Dăruieşte fiecare gând lui Dumnezeu de îndată ce ia naştere sau gândeşte-te la el, pentru a împiedica apariţia altora. Toate dorinţele trebuie abandonate lui Dumnezeu; este cea mai bună cale de a te debarasa de ele.

Gunas

Spiritul nu este, de fapt, decât un amestec sau alternanţă de *tamas, rajas şi sattva.* A spune că *rajas* înseamnă hiperactivitate şi *tamas* pasivitate sau inerţie este o viziune simplistă a lucrurilor. Animalele agresive au mai degrabă tendinţe *rajasice* decât *tamasice*, însă, mulţi oameni agresivi sau violenţi sunt, de fapt, esenţialmente *tamasici*. Trăiesc precum animalele, acţionează impulsiv şi fără discernământ. *Tamas* se aseamănă uneori cu sattva, dar calmul aparent al oamenilor *tamasici* nu este decât o larvaritate a spiritului. Ei nu au nici pacea nici luciditatea ce caracterizează spiritul *sattvic*.

Există o formă de devoţiune *tamasică* în care oamenii se manifestă foarte agitat, ţipând, aproape isteric. Chiar şi meditaţia poate deveni *tamasică* dacă este depăşită durata rezonabilă. Există de asemenea o stare fără gânduri *tamasică*, în care nu este nici pace, nici beatitudine, ci o stare de stupoare. O asemenea stare nu denotă, evident, nici un progres spiritual, iar pentru ieşirea din ea este necesară *japa* şi meditaţia permanentă cu forma guru-lui.

Rajas este un fel de trambulină spre *sattva* şi este bine să existe puţin *rajas*. Bine înţeles, şi acesta trebuie eliminat, dar între timp el combate stupoarea *tamasică* în care cad unii discipoli. Oamenii *rajasici* vor mereu să iasă în evidenţă, să domine grupul în care se găsesc. Ei încearcă mereu să acapareze atenţia guru-lui.

Discipolii *sattvici* sunt calmi şi umili, devotaţi, dar evită cu mare grijă manifestările exterioare. Când predomină *sattva*, aceasta înseamnă că spiritul este liniştit şi că Sinele începe să transpară. Trebuie să se profite de o perioadă *sattvică* prin multă meditaţie. Starea *sattvică* în care gândurile au dispărut şi domneşte pacea interioară şi fericirea este greu de atins şi nu durează de obicei mai mult de câteva minute. Doar când este atinsă starea de *samadhi* sau starea de iubire totală pentru guru se poate medita o zi întreagă fără efort şi tensiuni interioare. În caz contrar, meditaţia nu ar trebui să dureze mai mult de o jumătate de oră dimineaţa şi seara.

Când spun că o persoană este *tamasică* sau *rajasică*, înseamnă că *tamas* sau rajas predomină în acea persoană în acel moment, în timp ce celelalte două *gunas* sunt în plan secundar. O persoană nu este în totalitate *tamasică* sau *rajasică*. Ea poate fi atrasă de un spirit *sattvic* sau *tamasic*. *Jnana yoghinul* nu are mental dar se poate spune că trăieşte într-o stare permanentă de *sattva*, *suddha sattva*. *Sattva* pură nu mai înseamnă o stare mentală, ci Sinele.

Ego-ul

Înainte de realizare, Swami mi-a spus că *ego*-ul era asemănător unui străin. Nu reuşeam să-l înţeleg, dar în momentul realizării am putut vedea direct cum *ego*-ul era efectiv un spirit care încerca să-mi străpungă craniul pentru a scăpa. Când discipolii spun „Mă abandonez” sau „Vreau realizarea” ei cred că sunt sinceri, dar spiritul lor nu este pregătit, nu destul de pur pentru aceasta, dar în străfundul lor, la nivel inconştient, *ego*-ul lor doreşte să continue să trăiască. Dacă ar beneficia de graţie, şocul lor i-ar omorî.

Deseori, după o meditaţie r*eu*şită, *ego*-ul creşte şi îşi spune: „Sunt practic sigur de realizarea Sinelui în această viaţă”. Un asemenea gând este practic o manifestare a *ego*-ului. Despărţirea de guru şi o sarcină grea pentru discipol sunt remediile eficace pentru problemele *ego*-ului. Lenea, evitarea muncii şi traiul confortabil sunt trăsăturile caracteristice *ego*-ului. Oamenii caută *ashram*-ul unde pot să evite munca fizică şi *adevărata* meditaţie.

Relațiile umane

Iubirea omenească şi iubirea de Dumnezeu

Pentru realizarea Sinelui este necesară eliberarea de orice ataşament. Dacă vă căsătoriţi şi aveţi copii, veţi fi automat ataşat de familie, este inevitabil. Dacă iubiţi familia mai mult decât pe Dumnezeu nu veţi ajunge departe pe calea spirituală. Bineînţeles că nu cer nimănui să-şi părăsească soţul sau soţia, sau să-şi abandoneze copiii. Le recomand să-şi îndeplinească obligaţiile familiale pe cât se poate de detaşat. Totuşi, nu-i încurajez pe discipolii buni, care sunt încă celibatari, să se căsătorească. De fapt, dacă îi simt gata să se supună, chiar nu-i sfătuiesc. Cei care-şi spun: „Căsătoria nu mă va împiedica să-mi păstrez devoţiunea şi detaşarea” îşi fac iluzii. Dacă unica dorinţă este aceea de a-l regăsi pe Dumnezeu, nu vă veţi căsători niciodată. Cei care doresc cu adevărat realizarea nu trebuie să-şi creeze noi legături. Iată de ce îi sfătuiesc să renunţe la această intenţie.

Cel care îl iubeşte pe Dumnezeu va fi mereu iubit de El. Dumnezeu nu vă va părăsi niciodată, chiar la capătul a 20 de ani, pentru a vă căsători cu cineva. Nu există decât o singură iubire, dar dacă nu este îndreptată către Dumnezeu, nu serveşte la nimic. În ce constă iubirea conjugală? În a iubi spiritul şi corpul soţului, respectiv soţiei. Soţii care îşi jură o dragoste exclusivă îşi ridică un zid în jurul lor. Nu le mai rămâne dragoste pentru a-l iubi pe Dumnezeu, Sinele, iată de ce nu Îl pot vedea.

Din punct de vedere spiritual, cuplul ideal este cel care trăieşte ca frate şi soră şi dăruie întreaga lor iubire lui Dumnezeu şi nu soţului sau soţiei. Aspiraţia de a avea un copil, la vederea altor cupluri, sau la sentimentul singurătăţii, este cauzată de Maya. Remediul este conectarea la sursa iubirii - Dumnezeu în sine - intensificând devoţiunea. Mi-am păstrat întotdeauna în spirit imaginea lui Swami şi n-am încetat niciodată să-l iubesc. Nici nu resimţeam această singurătate şi plictiseală care conduc la dorinţa de a avea un soţ sau a copiilor. Nu vedeţi, cu siguranţă, inversul decorului: cupluri care se rănesc şi se trădează. Există foarte rar două fiinţe care se iubesc pur şi fidel. Dar, nu este bine să vă lăsaţi, totuşi, cuprinşi de un sentimentalism steril. Dăruiţi-vă iubirea numai lui Dumnezeu.

Discipolul trebuie să-l iubească pe Dumnezeu până la a-şi da viaţa pentru El, a se gândi numai la El, a nu putea trăi fără El. Astfel, toate obstacolele vor fi depăşite iar în final Dumnezeu şi adoratorul său se vor uni. În orice moment trebuie să fiţi gata să răspundeţi la chemarea lui Dumnezeu şi să lăsaţi totul pentru a-l urma. Aceasta este detaşarea. Nici un obiect sau loc, nici o situaţie sau relaţie nu trebuie să fie mai importante decât Dumnezeu. Când Ramakrishna a atins genunchiul lui Vivekananda, acesta ar fi putut părăsi corpul şi obţine realizarea. Dar, în acest moment, gândul la o soră şi la ce ar putea deveni ea, acest ataşament simplu, l-a împiedicat să se abandoneze total şi să realizeze Sinele.

Dacă vreţi să aveţi o *sadhana* eficientă trebuie să evitaţi cu grijă să legaţi prietenii, mai puţin cu guru-l, dacă nu, celelalte vă vor „înghiţi”. Nu căutaţi stimulări exterioare. Prietenia se creează, mai întâi, în jurul subiectelor spirituale, apoi continuaţi să vorbiţi despre *sadhana* celorlalţi, ce mai fac ei, etc. Evitaţi să continuaţi astfel. În plus, dacă vorbiţi altora despre experienţele voastre spirituale veţi pierde din beneficiile lor. Păstraţi-le pentru voi şi nu vorbiţi despre ele decât guru-lui vostru. Frecventându-i pe alţii înseamnă petrecerea timpului făcând orice în afară de a-l iubi pe Dumnezeu şi curând vă veţi cufunda în Maya.

Ajutorul dat celorlalți

Ştiu că nu este bine să te implici în problemele altora sau să te amesteci în treburile lor, dar nu mă pot abține. Ce să fac?

Ca să-ţi pierzi acest obicei, nu trebuie să uiţi că Dumnezeu, şi nu tu, ţine lumea în mişcare. Învaţă să ai încredere în El, căci ştie ce are nevoie fiecare dintre noi, în orice moment. Dacă îi pune pe unii oameni în dificultate este pentru că ei merită acest lucru şi că au de învăţat o lecţie. Nu riscaţi încercând să contracaraţi treaba lui Dumnezeu, amestecându-vă în ceea ce nu vă priveşte.

Dar, am fost învățat că este o dovadă de egoism să ignori problemele altora.

Cine are dorinţa de a ajuta? Este *eu*-l, *ego*-ul. El vrea să ajute alte *eu*-ri. Este *ego*ism pur. Câtă vreme aveţi un mental, tot ceea ce faceţi este *ego*ist, pentru că toate gândurile şi acţiunile au ca sursă acest *eu* imaginar. Acesta este mereu părtinitor: iubeşte şi ajută unele persoane şi le ignoră pe celelalte. Singura modalitate de a nu fi *ego*ist este renunţarea la *eu*. Gândiţi-vă permanent la Dumnezeu, dăruiţi-I iubire şi devoţiune şi vă va lua *eu*-l.

Dar eu văd probleme şi suferință în jurul meu. Trebuie să le ignor? Trebuie să refuz cererea de ajutor?

Ajutaţi-i pe ceilalţi, când o puteţi face fără riscuri. Dacă ţineţi să-i ajutaţi pe ceilalţi, limitaţi-vă la cei care sunt pe calea spirituală. Dacă vă ocupaţi de cei care nu urmează această cale, veţi acumula *karma* lor negativă.

Îţi aminteşti de ricşarul căruia i-ai dat 100de rupii? Ţi-a spus că avea nevoie de suma asta ca să cumpere nişte haine, dar, cu două săptămâni înainte, escrocase pe cineva tot cu 100 de rupii pentru un motiv la fel de dubios. Îl cunosc foarte bine şi ştiu că îi place să bea. Poate că s-a îmbătat din acei bani. Cu ce l-ai ajutat? Destinul său este să conducă o ricşă şi să se îmbete. Pomana ta nu a făcut decât să întărească problema. Permiţându-i să-şi întreţină viciul ai acumulat din *karma* sa negativă.

Ajutaţi-i pe oamenii ce merită şi veţi capta rezonanţe benefice. Dar nu face din asta o obligaţie. Singura obligaţie este aceea de a-l iubi pe Dumnezeu şi de a fi împăcat cu tine însuţi. Dacă îi poţi ajuta pe ceilalţi fără a compromite această împăcare cu sine, fă-o. Dacă nu, mulţumeşte-te să-l iubeşti pe Dumnezeu şi lasă-l pe El să se ocupe de treburile lumii.

Ramana Maharishi spunea că cei care-şi creează obligaţii sunt ca cei care merg cu trenul şi ţin să stea în picioare cu bagajele pe cap în loc să le pună sus şi să se aşeze pe banchetă. Dumnezeu v-a dat un număr de probleme care constituie prarabdha *karma* voastră în această viaţă. Dacă vă identificaţi cu corpul şi spiritul, veţi moşteni problemele celorlalţi rămânând în picioare, în trenul vieţii, cu problemele pe cap. încredinţând lui Dumnezeu viaţa şi problemele voastre vă veţi putea instala confortabil şi destinşi, având certitudinea că El vă va conduce cu bine la destinaţie. Abandonaţi-vă lui Dumnezeu, lăsaţi-L să se ocupe de problemele lumii şi rămâneţi liniştiţi.

Numai un *jnana yoghin* poate înţelege adevărata natură a suferinţei şi ajuta oamenii să le depăşească. El nu le propune să le ducă bagajele, ci le spune: „Încetaţi să vă identificaţi cu corpul şi cu spiritul şi daţi lui Dumnezeu toate problemele voastre”. Unii interpretează aceasta ca pe o încurajare a *ego*ismului, în timp ce un *jnana yoghin* încearcă să-i pună capăt, cerându-le oamenilor să-şi abandoneze *ego*-ul.

Un *jnana* ştie că oamenii şi problemele lor nu sunt reale. Dacă te întreb ce ai face pentru a ajuta un om înfometat pe care l-ai visat astă noapte, ai râde. Tot astfel, cei care vor să-i ajute pe ceilalţi sau să rezolve problemele lumii, îl fac să râdă pe *jnana*, căci el ştie că lumea, cei care o locuiesc şi toate problemele lor nu sunt mai reale decât visul de astă noapte. După realizare, ceilalţi încetează să mai existe.

Este, deci, preferabil să nu ajut pe nimeni?

Dacă ajuţi fără să gândeşti: ”Ajut pe ceilalţi”, nu există inconveniente. Este foarte importantă atitudinea justă. Nu te îngrijora pentru ceilalţi, pentru că analiza finală a problemelor îl priveşte pe Dumnezeu, şi nu pe tine. Dacă eşti ataşat de iluzia de a acţiona pentru binele celorlalţi, *ego*-ul tău se va consolida. Dacă ajutorul pentru ceilalţi îţi aduce o oarecare satisfacţie, aceasta este o manifestare a *ego*-ului. Dacă nu te poţi detaşa interior de oamenii pe care îi ajuţi şi de problemele pe care încerci să le rezolvi, atunci îţi creezi probleme inutile. Unii îi ajută pe ceilalţi în scopul unei recompense (*punya).* Deşi încep munca gândindu-se că fac un *seva* pentru Dumnezeu şi lume, nu pot rămâne mult timp indiferenţi la complimentele pe care le primesc. *Ego*-ul şi orgoliul lor cresc, ceea ce este opusul scopului vieţii spirituale.

Dumnezeu nu trebuie condamnat sau abandonat doar pentru că legile sale par să funcţioneze iraţional. Dacă vreţi o altă explicaţie pentru toate nedreptăţile aparente, gândiţi-vă atunci că Dumnezeu le trimite oamenilor necazuri şi probleme pentru a le pune la încercare credinţa şi devoţiunea lor. Mai reflectaţi la legea *karma*-ei.

Karma

Să nu-i urâţi pe oamenii răi, altfel le veţi prelua din *karma* lor negativă. Toate judecăţile morale sunt de domeniul mentalului şi, fiecare spirit are o părere diferită. Un *jnana yoghin*, care nu are mental, nu judecă dinainte ceea ce este bine sau rău. Pentru el lumea este o piesă de teatru fără realitate, pusă în scenă şi jucată de

Dumnezeu. Nu există nici bine nici rău în Sine, acestea sunt simple concepte mentale.

Acesta este punctul de vedere absolut, punctul de vedere al unui *jnana*. Dacă mai sunteţi încă prizonierul lumii relative, identificaţi cu corpul şi spiritul, trebuie să admiteţi că acţiunile bune determină consecinţe benefice iar cele rele consecinţe malefice. Totuşi, din cauza faptului că recompensele şi pedepsele nu sunt distribuite întotdeauna în această viaţă, avem deseori impresia că acţiunile bune nu sunt recompensate iar cele rele nu sunt pedepsite. Lucrurile nu stau aşa: legile *karma*-ice operează asupra miliardelor de vieţi şi nu pot fi urmărite. După moarte, *karma* acumulată este transferată în viaţa următoare şi suntem obligaţi să suportăm consecinţele acţiunilor bune sau rele. *Karma* pozitivă nu o anulează pe cea negativă.

Se spune deseori că gândurile manifestate în momentul morţii determină viaţa următoare şi că, dacă cineva moare gândindu-se la Dumnezeu, câştigă o viaţă în paradis sau, cel puţin, o viaţă mai bună. Cine moare psalmodiind „Ram Ram", după ce a dus o viaţă greşită, va trebui să trăiască toate consecinţele acţiunilor sale negative. Cel care moare conştient sau în comă, în meditaţie sau făcând o faptă rea, din moment ce nu şi-a realizat Sinele, va trebui să renască în această lume sau alta. Renăscând, el va trebui să suporte toate consecinţele acţiunilor sale trecute.

Notă finală

În 1991, Sri Lakshmana şi Sri Sarada s-au instalat definitiv la Tiruvannamalai, pe o proprietate întinsă şi frumoasă, orientată spre muntele Arunachala.

Sri Lakshmana trăieşte, în prezent, în recluziune, dar acordă totuşi *darshan*-uri publice în cursul anului, cu ocazia marilor sărbători, precum *Dîpam, Crăciun* şi *Shivaratri* (această perioadă este cuprinsă între mijlocul lui noiembrie şi jumătatea lui martie).

Sri Sarada este înconjurată de un mic grup de discipoli indieni şi occidentali şi acordă, uneori, *darshan*-uri vizitatorilor. Le puteţi scrie la adresa următoare:

Sri Lakshmana şi Mathru Sri Sarada,
Arunachala Hrudayam, Sri Raman*ashram*am PO
Tiruvannamalai, Tamil Nadu-606 603, India.

În principiu, nu răspund deloc în scris la corespondenţa pe care o primesc, dar, să ne amintim că un *jnana yoghin* are alte metode de a-i ajuta pe căutătorii sinceri.

GLOSAR

Advaita Vedanta- şcoală filosofică care interpretează textele vedantice într-o optică non-dualistă: singur există Sinele sau Brahman şi nimic altceva nu există în afara lui. Dvaita, Vedanta dualistă, afirmă că Jiva, *eu*-l individual, rămâne etern separat de Brahma.

Ashram- comunitate spirituală ce se formează în jurul unui guru.

Atman- Sinele

Bhagavad Gita- unul dintre cele mai frumoase texte hinduse; face parte din marea epopee Mahabharata şi expune instrucţiunile spirituale ale lui Krishna către Arjuna.

Bhagavan- literal ”Domn” sau „Dumnezeu”; termen folosit ca referinţă la un înţelept realizat.

Bhava *samadhi*- creaţia unei relaţii personale cu Dumnezeu prin imaginaţie. Literal *Bhava* înseamnă „atitudine mentală”.

Brahma- zeu din Trinitatea hindusă, creatorul universului.

Brahmachari- cel care urmează brahmancharya, celibatul.

Brahmacharya- celibat; primul din cel patru *ashramas* (stadii de viaţă) prescrise hinduşilor ortodocşi, în care celibatul este îmbinat cu studiul religiei.

Brahman- în hinduism, Fiinţa supremă impersonală.

Brahman sau Brahmin- membru al castei superioare a societăţii hinduse. Brahmanii au, tradiţional, funcţii de preoţi sau de erudiţi.

Chakra- conform textelor yoghine, *chakra*-ele sunt centri de energie psihică, pe etaje, de-a lungul coloanei vertebrale, de la **muladhara** (situată la baza coloanei vertebrale) la **sahashrara** (situată în creştetul capului). Prin diferite exerciţii, yoghinul ridică **kundalini shakti** (energia spirituală) pe un canal energetic, numit **sushumna**, care face legătura între ansamblul *chakra*-elor. Practicanţii yoga afirmă că realizarea survine când *kundalini* ajunge în *sahashrara*.

Darshan- literal „privire”. A avea *darshan*-ul unui zeu sau sfânt înseamnă a fi în prezenţa sa, a-l putea contempla. Guru-l „dă” *darshan*-ul iar discipolul îl „primeşte”.

Dîpam- literal „lumină”. În această lucrare, termenul se referă la sărbătoarea anuală în cursul căreia se aprinde un foc în vârful muntelui Arunachala.

Gunas- cele trei calităţi fundamentale a lumii manifestate. A se vedea *rajas, sattva, tamas,* ca definiţie pentru fiecare.

Guru- literal „cel care înlătură întunericul”, desemnează, în această lucrare, un maestru spiritual care şi-a realizat Sinele.

Japa- literal „a recita”. Formă prescurtată a lui *nama-japa* (repetarea numelui divin) sau *mantra-japa* (repetarea unei mantra-e).

Jiva- *eu*-l individual, „sufletul”.

Jivanmukta- eliberat în viaţă

Jnana- cunoaştere a Sinelui; sinonim cu Sinele, deoarece, după realizare, nu mai există cunoscător al Sinelui.

Karma- 1) acţiune; 2) consecinţă a acţiunilor; 3) destin. Vezi **prarabdha.**

Krishna- încarnare (avatar) al lui Vishnu.

Kundalini- vezi *chakra*.

Mahanirvana- moment în care fiinţa realizată abandonează definitiv corpul fizic.

Mantra- cuvânt sau expresie transmisă de guru discipolului. Repetarea unei *mantra*-e (*mantra-japa*) este o practică spirituală.

Maya- iluzie, percepţie eronată a lumii care apare ca diferită de realitatea adiacentă, Sinele.

Pradakshina- deplasare rituală a unei persoane sau obiect în sensul acelor de ceasornic.

Pranayama- exerciţii respiratorii cu scopul de a controla mentalul.

Prarabdha- una dintre cele trei sub-diviziuni ale *karma*-ei. Prarabdha *karma* este formată din actele care trebuie trăite în cursul vieţii actuale (destin).

Puja- ritual sau practică de adorare a unei divinităţi, a unui maestru sau sfânt.

Rajas- una dintre cele trei gunas, caracterizată prin activitate şi agitaţie.

Rama- încarnare (avatar) a lui Vishnu, a cărui viaţă este povestită în *Ramayana.*

Ramakrishna- vezi Vivekananda.

Rudraksha- sământă folosită de şivaiţi pentru a face brăţări şi coliere.

Sadhaka- căutător spiritual.

Sadhana- disciplină spirituală.

Sadhu- cel care a renunţat la lume şi se consacră în întregime căutării spirituale. Ramana Maharishi folosea, uneori, acest termen pentru a desemna pe cei care şi-au realizat Sinele.

Sahaja- literal „natural"; starea de sahaja este cea a unui *Jnana*.

Samadhi- 1) stare de conştiinţă în care este cunoscut Sinele; 2) mormântul unui sfânt sau guru.

Samsara- viaţa în lume, ciclul morţii şi al renaşterii, iluzia lumii.

Sanuyasa- cel de-al patrulea *ashrama* (stadiu al vieţii) al hinduismului ortodox, în care sunt tăiate legăturile cu familia şi lumea.

Sannyasi(n)- călugăr care se consacră căutării spirituale.

Sattva- una dintre cele trei gunas, caracterizată prin puritate şi armonie.

Seva- serviciu dezinteresat, mai ales pentru guru (guruseva).

Shakti- energie, forţă; Shiva este sinonim cu Sinele şi Shakti este considerată a fi aspectul său dinamic.

Shankara- mare filosof şi reformator religios al secolului al VIII-lea. A fost primul care a făcut cunoscute învăţăturile din Advaita Vedanta.

Shiva- una dintre cele trei zeităţi principale ale hinduismului. Acest nume este deseori folosit pentru a desemna Sinele.

Shivaratri- literal „noaptea lui Shiva”; sărbătoare între mijlocul lui februarie şi jumătatea lui martie, înainte de lună nouă.

Shloka- verset sanskrit.

Sri- prefix onorific.

Swami- literal „domn”. Termen respectuos de adresare către un sannyasi.

Tapas(ya)- austerităţi sau asceze fizice vizând accelerarea evoluţiei spirituale. Cuvântul vine de la o rădăcină sanskrită ce semnifică „ardere”. Practica tapas-ului presupune arderea impurităţilor printr-o intensă disciplină spirituală.

Telugu- limba maternă a lui Sri Lakshmana şi Sri Sarada, vorbită de circa 50 milioane persoane, mai ales în provincia Andhra, în India de sud

Tîrtham- sursă de apă sacră, de obicei de formă pătrată, la care se ajunge coborând nişte trepte.

Tukaram- sfânt din secolul al XVII-lea, originar din Maharashtra, stat din centrul-vestul Indiei.

Upanishade- vezi Vedanta.

Vasanas- impresii subconştiente, tendinţe latente formate prin acţiuni, cuvinte şi gânduri.

Vashista- guru al lui Rama; învăţăturile sale spirituale sunt conţinute în *Yoga Vashista.*

Vedanta- doctrină metafizică scoasă din Upanishade, texte care formează ultima parte a Vedelor.

Vedas- scrieri sacre, compuse din patru tratate, care constituie „Biblia” hinduşilor (2000 î.Ch.-500 î.Ch.)

Vibhuti- cenuşă sacră cu care-şi dau pe frunte şivaiţii.

Vichara- investigaţie interioară; în această lucrare desemnează practica de căutare a sursei *eu*-lui.

Vishnu- una dintre cele trei divinităţi principale ale hinduismului, care se încarnează periodic sub formă umană.

Vivekananda- celebru călugăr din Bengal, din secolul al XIX-lea, discipol şi succesor al lui Sri Ramakrishna. Orator deosebit, şi-a consacrat viaţa reînvierii hinduismului şi răspândirii mesajului său în Occident.

Yoga Vashista- vezi Vashista.